

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 12.10.2022 18:06:03
 Уникальный программный ключ:
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



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

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

Код направления подготовки	44.03.01
Направление подготовки	Педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Начальное образование
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат педагогических наук, доцент		Перепелюкова Елена Викторовна

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	
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	1	17.09.2020	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	10
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	34
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	35
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	42
7. Перечень образовательных технологий	43
8. Описание материально-технической базы	44

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (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 курсы 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 курсы по физической культуре и спорту» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Цель: способствовать гармоничному развитию студентов и умению поддерживать уровень физической подготовки на должном уровне.

1.6 Задачи дисциплины:

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

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

3) Овладеть системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие

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	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

№ 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 значение физической культуры в жизнедеятельности человека 3.2 принципы, методические основы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств 3.3 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
2	ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений	У.1 оценивать уровень физической подготовленности

3	ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	В.1 навыками оценки физической подготовленности В.2 навыками самоконтроля
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 правила соревнований по виду спорта
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.2 выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.3 навыками судейства соревнований по виду спорта

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

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Итого часов
	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	320	8	328
Первый период контроля			
1 семестр	62		62
Легкая атлетика. Техника беговых упражнений.	2		2
Легкая атлетика. Техника специальных беговых упражнений.	2		2
Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	2		2
Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	2		2
Футбол (ю). Правила игры в футбол. Техника и способы передвижений в футболе. Скандинавская ходьба (д). Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности.	2		2
Легкая атлетика. Техника эстафетного бега.	2		2
Футбол (ю). - Техника остановки мяча в футболе. Скандинавская ходьба (д). Техника скандинавской ходьбы.	2		2
Футбол (ю). Техника ударов по мячу в футболе. Скандинавская ходьба (д). Техника движения ног в скандинавской ходьбе	2		2
Лапта. Техника ловли мяча в лапте.	2		2
Лапта. Техника передачи мяча в лапте.	2		2
Лапта. Техника передвижений в лапте.	2		2
Футбол (ю). Техника ударов по мячу ногой в футболе. Скандинавская ходьба (д). Техника движения рук в скандинавской ходьбе.	2		2
Волейбол. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста.	2		2
Легкая атлетика. Техника эстафетного бега.	2		2
Лапта. Правила игры в лапту. Техника ударов битой по мячу.	2		2
Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками.	2		2
Волейбол. Техника передачи мяча сверху.	2		2
Волейбол. Техника приема мяча снизу.	2		2
Волейбол. Техника приема мяча снизу двумя руками.	2		2
Волейбол. Техника нижней подачи.	2		2
Волейбол. Техника верхней подачи.	2		2
Оздоровительная гимнастика. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №1.	2		2
Оздоровительная гимнастика. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета № 2.	2		2
Оздоровительная гимнастика. Строевые упражнения на месте.	2		2
Оздоровительная гимнастика. Строевые упражнения на месте и в движении.	2		2
Общая физическая подготовка. Круговая тренировка.	2		2
Общая физическая подготовка. Круговая и интервальная тренировка.	2		2
Скиппинг. Техника прыжков на скакалке с вращением вперед и назад.	2		2
Скиппинг. Техника прыжков на скакалке с продвижением.	2		2
Скиппинг. Техника прыжков на скакалке с двойным вращением.	2		2
Тестирование	2		2
Итого по видам учебной работы	62		62
Форма промежуточной аттестации			

Зачет			
Итого за Первый период контроля			62
Второй период контроля			
2 семестр	62		62
Общая физическая подготовка	2		2
Общая физическая подготовка. Круговая тренировка.	2		2
Баскетбол. Стойки и способы передвижений в баскетболе.	2		2
Баскетбол. Техника и способы остановки в баскетболе.	2		2
Баскетбол. Техника поворотов на месте и в движении в баскетболе.	2		2
Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча двумя руками на месте и в движении.	2		2
Баскетбол. Техника бросков и ловли в баскетболе.	2		2
Баскетбол. Техника штрафных бросков в баскетболе.	2		2
Оздоровительная гимнастика. Комплекс ОРУ на 32 счета на коврике.	2		2
Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений на внимание.	2		2
Оздоровительная гимнастика. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета № 3.	2		2
Подвижные игры на внимание.	2		2
Подвижные игры. Эстафеты.	2		2
Подвижные игры с предметами.	2		2
Бадминтон. Техника стоек и передвижений в бадминтоне.	2		2
Бадминтон. Техника ударов в бадминтоне.	2		2
Тестирование ч. 1.	2		2
Тестирование ч. 2.	2		2
Легкая атлетика. Техника специальных беговых упражнений.	2		2
Легкая атлетика. Техника спортивной ходьбы.	2		2
Легкая атлетика. Техника спортивной и оздоровительной ходьбы.	2		2
Легкая атлетика. Техника бега на средние и длинные дистанции.	2		2
Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции.	2		2
Легкая атлетика. Техника эстафетного бега.	2		2
Легкая атлетика. Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки.	2		2
Общая физическая подготовка. круговая и интервальная тренировка	2		2
Общая физическая подготовка. Развитие быстроты	2		2
Общая физическая подготовка. Развитие силы.	2		2
Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств	2		2
Общая физическая подготовка. Развитие выносливости	2		2
Общая физическая подготовка. Развитие силы и гибкости	2		2
Итого по видам учебной работы	62		62
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Второй период контроля			62
Третий период контроля			
3 семестр	24		24
Легкая атлетика. Техника специальных беговых упражнений.	2		2
Легкая атлетика. Техника низкого старта.	2		2
Легкая атлетика. Техника низкого старта, Ускорение.	2		2
Легкая атлетика. Техника высокого старта.	2		2
Легкая атлетика. Техника эстафетного бега.	2		2
Легкая атлетика. Техника эстафетного бега. Встречная эстафета.	2		2
Волейбол. Техника передачи мяча сверху.	2		2

Волейбол. Техника приема мяча сверху двумя руками.	2		2
Волейбол. Техника верхней и нижней подачи мяча.	2		2
Волейбол. Техника верхней и нижней подачи мяча по зонам.	2		2
Волейбол. Техника нападающего удара.	2		2
Волейбол. Техника блокирования нападающего удара.	2		2
Итого по видам учебной работы	24		24
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Третий период контроля			24
Четвертый период контроля			
4 семестр	60		60
Общая физическая подготовка	2		2
Общая физическая подготовка. Круговая тренировка ч. 1.	2		2
Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств	2		2
Общая физическая подготовка. Развитие выносливости	2		2
Общая физическая подготовка. Развитие силы.	2		2
Общая физическая подготовка. Развитие гибкости	2		2
Общая физическая подготовка. Круговая тренировка ч. 2.	2		2
Общая физическая подготовка. Интервальная тренировка.	2		2
Баскетбол. Способы передвижений и остановки в баскетболе.	2		2
Баскетбол. Броски и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	2		2
Баскетбол. Техника штрафных бросков в баскетболе.	2		2
Баскетбол. Тактические действия в нападении и защите в игре баскетбол.	2		2
Баскетбол. Тактические действия в игроков в баскетболе.	2		2
Оздоровительная гимнастика. Построения и перестроения на месте и в движении.	2		2
Оздоровительная гимнастика. Комплекс ОРУ на 32 счета с гантелями.	2		2
Оздоровительная гимнастика. Комплекс ОРУ на 32 счета со скакалкой.	2		2
Подвижные игры для детей различного возраста.	2		2
Подвижные игры для детей старшего школьного возраста.	2		2
Подвижные игры в формате «Веселые старты».	2		2
Бадминтон. Техника ударов в бадминтоне.	2		2
Бадминтон. Техника подачи в бадминтоне.	2		2
Бадминтон. Тактические приемы игры в бадминтон.	2		2
Тестирование ч. 1 .	2		2
Тестирование ч.2.	2		2
Легкая атлетика. Техника специальных беговых упражнений.	2		2
Легкая атлетика. Техника высокого старта и стартовое ускорение.	2		2
Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции.	2		2
Легкая атлетика. Способы передачи эстафетной палочки.	2		2
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	2		2
Легкая атлетика. Техника спортивной и оздоровительной ходьбы.	2		2
Итого по видам учебной работы	60		60
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Четвертый период контроля			60
Пятый период контроля			
5 семестр	56	4	60
Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции	2		2
Легкая атлетика. Эстафетный бег.	2		2
Легкая атлетика. Спортивная и оздоровительная ходьба.	2		2

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка ч. 1.	2		2
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка ч. 2.	2		2
Легкая атлетика. Бег на средние дистанции	2		2
Футбол (ю) Техника передач в мини-футболе / Скандинавская ходьба (д) Техника преодоления препятствий в северной ходьбе	2		2
Футбол (ю) Техника ударов мяча в мини-футболе / Скандинавская ходьба (д) Ходьба с изменением скорости передвижения	2		2
Футбол (ю) Двусторонняя игра в мини-футбол / Скандинавская ходьба (д) Ходьба по пересеченной местности	2		2
Футбол (ю) Двусторонняя игра. Судейство / Скандинавская ходьба (д) Преодоление дистанции по пересеченной местности	2		2
Волейбол. Техника и тактика приема и передачи мяча.	2		2
Волейбол. Техника и тактика подачи мяча.	2		2
Волейбол. Техника нападающего удара.	2		2
Волейбол. Техника блокирования.	2		2
Волейбол. Двусторонняя игра в волейбол. Судейство.	2		2
Тестирование ч. 1.	2		2
Тестирование ч. 2.	2		2
Общая физическая подготовка	2	4	6
Общая физическая подготовка. Круговая тренировка	2		2
Общая физическая подготовка. Круговая и интервальная тренировка	2		2
Оздоровительная гимнастика. Построения и перестроения на месте и в движении.	2		2
Оздоровительная гимнастика. Комплекс ОРУ на 32 счета с гантелями.	2		2
Оздоровительная гимнастика. Комплекс ОРУ на 32 счета со скакалкой.	2		2
Оздоровительная гимнастика при различных заболеваниях..	2		2
Подвижные игры на развитие силы	2		2
Подвижные игры с предметами	2		2
Подвижные игры на местности	2		2
Подвижные и спортивные игры	2		2
Итого по видам учебной работы	56	4	60
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Пятый период контроля			60
Шестой период контроля			
6 семестр	56	4	60
Футбол(ю). Тактические приемы по заданию. Скиппинг (д). Групповые прыжки через скакалку.	2		2
Футбол(ю). Двухсторонняя игра. Скиппинг (д). Технико-тактические приемы прыжков через скакалку.	2		2
Футбол(ю). Двухсторонняя игра. Судейство. Скиппинг (д). Технико-тактические приемы групповых прыжков через скакалку	2		2
Футбол(ю). Двухсторонняя игра. Судейство. Скиппинг (д). Совершенствование техники прыжков на скакалке	2		2
Легкая атлетика. - Бег на короткие дистанции.	2		2
Легкая атлетика. - Эстафетный бег.	2		2
Легкая атлетика. - Спортивная и оздоровительная ходьба.	2		2
Легкая атлетика.- Кроссовая подготовка ч.1.	2		2
Легкая атлетика. - Кроссовая подготовка ч. 2.	2		2
Легкая атлетика. - Бег на средние дистанции.	2		2
Оздоровительная гимнастика ч.1.	2		2
Оздоровительная гимнастика ч.2.	2		2
Оздоровительная гимнастика ч.3.	2		2
Общая физическая подготовка.	2	4	6

Общая физическая подготовка. Силовая гимнастика	2		2
Общая физическая подготовка. Круговая и интервальная тренировка	2		2
Баскетбол. Способы передвижений и остановки в баскетболе.	2		2
Баскетбол. Броски и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	2		2
Баскетбол. Техника штрафных бросков в баскетболе.	2		2
Баскетбол. Тактические действия в нападении и защите в игре баскетбол.	2		2
Баскетбол. Тактические действия в игроков в баскетболе.	2		2
Баскетбол. Техничко-тактические действия в игроков в баскетболе.	2		2
Баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол. Судейство	2		2
Подвижные игры с элементами лапты	2		2
Подвижные игры с элементами волейбола	2		2
Подвижные игры с элементами футбола	2		2
Тестирование ч. 1.	2		2
Тестирование ч. 2.	2		2
Итого по видам учебной работы	56	4	60
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Шестой период контроля			60

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

3.1 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. 1 семестр	62
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.2 (ОПК.7.1), 3.3 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3), В.2 (ОПК.7.3)	
1.1. Легкая атлетика. Техника беговых упражнений. 1. Разминка. 2. Разучивание беговых упражнений. 3. Развитие гибкости. 4. Заминка. Учебно-методическая литература: 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.2. Легкая атлетика. Техника специальных беговых упражнений. 1. Разминка. 2. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. 3. Понимание игры. 4. Заминка. Учебно-методическая литература: 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.3. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. 1. Разминка. 2. Ознакомление с техникой безопасности и правилами соревнований на короткие дистанции. 3. Ознакомление с техникой старта и стартового разгона. 4. Развитие скоростных качеств. 5. Заминка. Учебно-методическая литература: 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.4. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. 1. Разминка. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Заминка. Учебно-методическая литература: 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.5. Футбол (ю). Правила игры в футбол. Техника и способы передвижений в футболе. Скандинавская ходьба (д). Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности. Футбол (ю). Правила игры в футбол. Техника и способы передвижений в футболе. 1. Разминка. 2. Ознакомление с правилами игры в футбол. 3. Ознакомление с техникой и способами передвижений в футболе . 4. Специальные беговые упражнения. 5. Заминка. Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности. 1. Разминка. 2. Совершенствование структуры двигательных действий. 3. Прохождение учебной дистанции. 4. Развитие выносливости. 5. Заминка. Учебно-методическая литература: 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

<p>1.6. Легкая атлетика. Техника эстафетного бега.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Техника передачи эстафетной палочки. 3. Встречная эстафета. 4. Веселые старты. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>1.7. Футбол (ю). - Техника остановки мяча в футболе. Скандинавская ходьба (д). Техника скандинавской ходьбы.</p> <p>Футбол (ю). Техника остановки мяча в футболе</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ознакомление с техникой остановок мяча в футболе. 3. Совершенствование передвижений и остановок в футболе. 4. Подвижные игры с футбольными мячами. 5. Заминка. <p>Техника скандинавской ходьбы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование структуры двигательных действий. 3. Прохождение учебной дистанции. 4. ОРУ с палками, без палок на развитие внимания, силы. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>1.8. Футбол (ю). Техника ударов по мячу в футболе. Скандинавская ходьба (д). Техника движения ног в скандинавской ходьбе</p> <p>Футбол (ю). Техника ударов по мячу в футболе</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование исполнения технических элементов. 3. Физическая подготовка. 4. Двусторонняя игра. 5. Заминка. <p>Скандинавская ходьба (д). Техника движения ног в скандинавской ходьбе</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ознакомление с техникой движений ног в скандинавской ходьбе. 3. Шаговая и прыжковая имитация классического хода. 4. Подвижные игры с палками. 5. Суставная гимнастика. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4</p>	2
<p>1.9. Лапта. Техника ловли мяча в лапте.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ознакомление с техникой ловли мяча. 3. Совершенствование передвижений в лапте. 4. Развитие ловкости. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>1.10. Лапта. Техника передачи мяча в лапте.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ознакомление с техникой передачи мяча в лапте. 3. Специальные упражнения лаптовика. 4. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2

<p>1.11. Лапта. Техника передвижений в лапте.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ознакомление с техникой передвижений в лапте. 3. Специальные упражнения лаптовика. 4. Поднижные игры на развитие ловкости. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>1.12. Футбол (ю). Техника ударов по мячу ногой в футболе. Скандинавская ходьба (д). Техника движения рук в скандинавской ходьбе.</p> <p>Футбол (ю). Правила игры в футбол. Техника и способы передвижений в футболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ознакомление с правилами игры в футбол. 3. Ознакомление со способами передвижений в футболе. Стойки футболиста. 4. Подвижные игры с футбольными мячами. 5. Заминка. <p>Скандинавская ходьба (д). Техника движения рук в скандинавской ходьбе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ознакомление с правилами соревнований по скандинавской ходьбе. 3. Ознакомление с техникой движений рук в скандинавской ходьбе. 4. Подводящие имитационные упражнения лыжного хода: переменная, одновременная работа рук 5. ОРУ с палками, без палок направленные на развитие гибкости, координацию, ловкости. 6. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>1.13. Волейбол. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. Правила разминки. 2. Ознакомление с правилами игры в волейбол. 3. Ознакомление со способами перемещения в волейболе. 4. Сочетание способов перемещений с остановками. 5. Подвижные игры с волейбольными мячами. 6. Заминка. Правила заключительной части занятия. <p>Учебно-методическая литература: 4, 5</p>	2
<p>1.14. Легкая атлетика. Техника эстафетного бега.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ознакомление с техникой эстафетного бега и правилами соревнований. 3. Способы передачи эстафетной палочки. 4. Подвижные игры. 5. Стрейчинг. <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>1.15. Лапта. Правила игры в лапту. Техника ударов битой по мячу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ознакомление с правилами игры в лапту. 3. Способы ударов битой по мячу. 4. Специальные подводящие упражнения. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>1.16. Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ознакомление с техникой передачи мяча сверху. 3. Подводящие упражнения. 4. Подвижная игра с волейбольным мячом. 5. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2

1.17. Волейбол. Техника передачи мяча сверху. 1. Разминка. 2. Передача в стенку на месте (стоя, сидя). 4. Передача мяча сверху двумя руками в парах. 5. Заминка. Учебно-методическая литература: 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.18. Волейбол. Техника приема мяча снизу. 1. Разминка. 2. Ознакомление с техникой приема мяча снизу двумя руками. 3. Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. 4. Физическая подготовка. 5. Заминка. Учебно-методическая литература: 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.19. Волейбол. Техника приема мяча снизу двумя руками. 1. Разминка. 2. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками и перемещений. 3. Физическая подготовка. 4. Заминка. Учебно-методическая литература: 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.20. Волейбол. Техника нижней подачи. 1. Разминка. 2. Ознакомление с техникой нижней подачи. 3. Совершенствование техники передачи мяча в парах со сменой мест. 4. Физическая подготовка. 5. Заминка. Учебно-методическая литература: 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.21. Волейбол. Техника верхней подачи. 1. Разминка. 2. Ознакомление с техникой верхней подачи. 3. Совершенствование с техники подач и приемов. 4. Сочетание способов перемещений с прыжками. 5. Заминка. Учебно-методическая литература: 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.22. Оздоровительная гимнастика. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №1. 1. Разминка. 2. Разучивание комплекса ОРУ на 32 счета без предмета № 1. 3. Развитие координации. 4. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 4, 8, 9, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.23. Оздоровительная гимнастика. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета № 2. 1. Разминка. 2. Разучивание комплекса ОРУ на 32 счета без предмета № 2. 3. Развитие координации. 4. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 4, 8, 9, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.24. Оздоровительная гимнастика. Строевые упражнения на месте. 1. Разминка. 2. Действия в строю на месте (основная стойка, построение, повороты). 3. Способы перестроения в колонне и в шеренге на месте 4. Команды для управления группой. 5. Подвижные игры на внимание. Учебно-методическая литература: 4, 8, 9, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

1.25. Оздоровительная гимнастика. Строевые упражнения на месте и в движении. 1. Разминка. 2. Действия в строю на месте и в движении: выравнивание строя, расчет в строю, повороты и пополуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. 3. Способы перестроения на месте и в движении. 4. Развитие основных физических качеств. 5. Заминка. Учебно-методическая литература: 4, 8, 9, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.26. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка. 1. Разминка. 2. Ознакомление с методом круговой тренировки. 3. Развитие основных физических качеств по методу круговой тренировки. 4. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 4, 7, 8, 9, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.27. Общая физическая подготовка. Круговая и интервальная тренировка. 1. Разминка. 2. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. 3. Развитие основных физических качеств по методу круговой тренировки. 4. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 4, 8, 9, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.28. Скиппинг. Техника прыжков на скакалке с вращением вперед и назад. 1. Разминка. 2. Ознакомление с техникой прыжков на скакалке с вращением вперед и назад. 3. Развитие выносливости. 4. Заминка. Учебно-методическая литература: 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.29. Скиппинг. Техника прыжков на скакалке с продвижением. 1. Разминка. 2. Ознакомление с техникой прыжков на скакалке с продвижением. 3. Игровые упражнения со скакалкой. 4. Заминка. Учебно-методическая литература: 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.30. Скиппинг. Техника прыжков на скакалке с двойным вращением. 1. Разминка. 2. Ознакомление с техникой прыжков на скакалке с двойным вращением. 3. Совершенствование техники прыжков на скакалке с различным вращением. 4. Заминка. Учебно-методическая литература: 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.31. Тестирование 1. Разминка. 2. Прием контрольных нормативов. 3. Заминка. Учебно-методическая литература: 4, 9	2
2. 2 семестр	62
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.2 (ОПК.7.1), 3.3 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3), В.2 (ОПК.7.3) УК-7: 3.4 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2)	

<p>2.1. Общая физическая подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Строевые упражнения на месте и в движении. 3. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств. 4. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 4, 8, 9, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.2. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Развитие основных физических качеств по методу круговой тренировки. 3. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 4, 8, 9, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.3. Баскетбол. Стойки и способы передвижений в баскетболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. 3. Изучение стоек и способов передвижений в баскетболе. 4. Ведение мяча по прямой. 5. Игра «Гонка мячей по кругу». 6. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.4. Баскетбол. Техника и способы остановки в баскетболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ознакомление с техникой и способами остановки в баскетболе. Остановка двумя шагами. 3. Взаимодействие двух нападающих. 4. Развитие ловкости и ориентировки. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.5. Баскетбол. Техника поворотов на месте и в движении в баскетболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ознакомление с техникой поворотов на месте и в движении в баскетболе. 3. Повороты назади стоящей ноге вперед и назад 4. Совершенствование в движении игрока без мяча и с мячом. 5. Развитие прыгучести. 6. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 4, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.6. Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча двумя руками на месте и в движении.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Передача в стену. 3. Передача и ловля мяча (заданным способом) стоя на месте, в парах. 4. Передача двумя руками мяча от груди при встречном движении. 5. Игра «Мяч в круг» <p>Учебно-методическая литература: 4, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.7. Баскетбол. Техника бросков и ловли в баскетболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ознакомление с техникой бросков и ловли в баскетболе. 3. Ознакомление с броском двумя руками сверху. 4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. 5. Броски в корзину одной от плеча с места. 6. Развитие ловкости. <p>Учебно-методическая литература: 4, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2

<p>2.8. Баскетбол. Техника штрафных бросков в баскетболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Повторение пройденных приемов, техники. 3. Броски в корзину двумя руками сверху. 4. Учебная игра в баскетбол. <p>Учебно-методическая литература: 4, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.9. Оздоровительная гимнастика. Комплекс ОРУ на 32 счета на коврике.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Разучивание комплекса ОРУ на 32 счета на коврике. 3. Развитие координации. 4. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 4, 8, 9, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.10. Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений на внимание.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Выполнение комплекса упражнений на внимание (с изменением положения рук, исходного положения, со звуковым сигналом и т.п.) 3. Развитие гибкости. 4. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4, 8, 9, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.11. Оздоровительная гимнастика. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета № 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Разучивание комплекса ОРУ на 32 счета без предмета № 3. 3. Развитие координации. 4. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 4, 8, 9, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.12. Подвижные игры на внимание.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ознакомление с правилами проведения подвижных игр. 3. Подвижные игры: «Третий – лишний», «Воробьи – вороны», «Перетягивание одной рукой». 4. Ознакомление с играми на внимание: «Съедобное-несъедобное», «Овощи-фрукты», «Топ-хлоп» и др. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.13. Подвижные игры. Эстафеты.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Эстафеты с баскетбольным мячом. 3. Развитие выносливости. 4. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.14. Подвижные игры с предметами.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Подвижные игры на метание, передачи и ловлю мяча. 3. Подвижные игры со скакалкой, обручем и др. 4. Проведение подвижных игр с мячом: «Передай мяч», «Гонка мячей», «Вышибалы», «Баскетбол с надувным мячом» и др. 5. Развитие силы, ловкости. 6. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2

<p>2.15. Бадминтон. Техника стоек и передвижений в бадминтоне.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ознакомление с правилами игры в бадминтон. 3. Ознакомление с техникой стоек и передвижений в бадминтоне (основная стойка при подаче, при приеме подачи, при ударах). 4. Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой. 5. Эстафета с воланом. 6. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.16. Бадминтон. Техника ударов в бадминтоне.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ознакомление с техникой ударов в бадминтоне. 3. Имитация упражнений без ракетки и без волана; с ракеткой и без волана; с ракеткой. 4. Жонглирование воланом. 5. Перекидывание волана в парах. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.17. Тестирование ч. 1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Прием контрольных нормативов. 3. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.18. Тестирование ч. 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Прием контрольных нормативов. 3. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.19. Легкая атлетика. Техника специальных беговых упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. 3. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. 4. Развитие выносливости. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.20. Легкая атлетика. Техника спортивной ходьбы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы и правилами соревнований. 3. Обучение правильным движениям ног и рук при спортивной ходьбе. 4. Имитация движений рук на месте. 5. Спортивная ходьба с различной скоростью. <p>Учебно-методическая литература: 2, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.21. Легкая атлетика. Техника спортивной и оздоровительной ходьбы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Обучение правильным движениям таза, плеч при спортивной ходьбе. 3. Спортивная ходьба на вираже по наклонной дорожке (вниз, вверх). 4. Оздоровительная ходьба по пересеченной местности. <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2

<p>2.22. Легкая атлетика. Техника бега на средние и длинные дистанции.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции и правилами соревнований. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Бег по прямой и по повороту. 5. Развитие выносливости. 6. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.23. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ознакомление с техникой высокого старта и стартового ускорения. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Развитие быстроты. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.24. Легкая атлетика. Техника эстафетного бега.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 4. Техника передачи эстафеты: 5. Техника финиширования. 6. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.25. Легкая атлетика. Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. 3. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи. 4. Совершенствование техники передачи эстафеты «сверху». 5. Передача эстафеты по сигналу передающего по прямой и по повороту в быстром беге. 6. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.26. Общая физическая подготовка. круговая и интервальная тренировка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Развитие основных физических качеств по методу круговой и интервальной тренировки. 3. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 1, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.27. Общая физическая подготовка. Развитие быстроты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на развитие быстроты. 3. Развитие основных физических качеств. 4. Подвижные игры. 5. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 1, 4</p>	2
<p>2.28. Общая физическая подготовка. Развитие силы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на развитие силы. 3. Развитие основных физических качеств. 4. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2

2.29. Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств 1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. 3. Подвижные игры. 4. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2.30. Общая физическая подготовка. Развитие выносливости 1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на развитие выносливости. 3. Подвижные игры. 4. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2.31. Общая физическая подготовка. Развитие силы и гибкости 1. Разминка. 2. Развитие основных физических качеств. 3. Подвижные игры. 4. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 4, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
3. 3 семестр	24
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.2 (ОПК.7.1), 3.3 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3), В.2 (ОПК.7.3) УК-7: 3.4 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.3 (УК.7.3)	
3.1. Легкая атлетика. Техника специальных беговых упражнений. 1. Разминка. 2. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. 3. Совершенствование бега на средние и длинные дистанции. 4. Развитие выносливости. 5. Заминка. Учебно-методическая литература: 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
3.2. Легкая атлетика. Техника низкого старта. 1. Разминка. 2. Совершенствование техники низкого старта. 3. Совершенствование бега на короткие дистанции. 4. Развитие быстроты. 5. Заминка. Учебно-методическая литература: 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
3.3. Легкая атлетика. Техника низкого старта, Ускорение. 1. Разминка. 2. Совершенствование техники низкого старта. 3. Совершенствование стартового ускорения. 4. Развитие скоростно-силовых качеств. 5. Заминка. Учебно-методическая литература: 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
3.4. Легкая атлетика. Техника высокого старта. 1. Разминка. 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта. 3. Совершенствование технических элементов старта и стартового разгона. 4. Заминка. Учебно-методическая литература: 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

<p>3.5. Легкая атлетика. Техника эстафетного бега.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Старты принимающего эстафету по прямой и в повороте с опорой на одну руку. 3. Передача эстафеты правой и левой руками по сигналу передающего в ходьбе и в медленном беге по прямой. 4. Развитие выносливости. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>3.6. Легкая атлетика. Техника эстафетного бега. Встречная эстафета.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Техника встречной эстафеты. 3. Развитие силы ног. 4. Совершенствование гладкого бега в равномерном темпе. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>3.7. Волейбол. Техника передачи мяча сверху.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование техники передачи мяча в парах со сменой мест. 3. Передача в стенку на месте (стоя, сидя – лицом) с изменением высоты передачи, расстояния от стены. 4. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>3.8. Волейбол. Техника приема мяча сверху двумя руками.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками в парах и у стены. 3. Передачи на точность (верхняя передача в б/б кольцо). 4. Чередование передач по высоте и расстоянию. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>3.9. Волейбол. Техника верхней и нижней подачи мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование верхней и нижней подачи. 3. Поддачи в правую и левую половины площадок. 4. Выбор места для выполнения подачи (верхняя боковая и при чередовании нижних и верхних подач). 5. Физическая подготовка. 6. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>3.10. Волейбол. Техника верхней и нижней подачи мяча по зонам.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование техники подачи мяча, приёма мяча. 3. Соревнования на точность попадания в зоны. 4. Учебная игра в волейбол. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>3.11. Волейбол. Техника нападающего удара.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ознакомление с техникой нападающего удара. 3. Удар по мячу через сетку с собственного подбрасывания в прыжке на месте. 4. Физическая подготовка. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2

3.12. Волейбол. Техника блокирования нападающего удара. 1. Разминка. 2. Ознакомление с техникой блокирования нападающего удара. 3. Совершенствование техники нападающего удара. 4. Физическая подготовка. 5. Заминка. Учебно-методическая литература: 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4. 4 семестр	60
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.2 (ОПК.7.1), 3.3 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3), В.2 (ОПК.7.3), 3.1 (ОПК.7.1) УК-7: 3.4 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.3 (УК.7.3)	
4.1. Общая физическая подготовка 1. Разминка. 2. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств. 3. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.2. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка ч. 1. 1. Разминка. 2. Развитие основных физических качеств по методу круговой тренировки. 3. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.3. Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств 1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. 3. Подвижные игры. 4. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.4. Общая физическая подготовка. Развитие выносливости 1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на развитие выносливости. 3. Подвижные игры с мячом. 4. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.5. Общая физическая подготовка. Развитие силы. 1. Разминка. 2. Комплекс упражнений с гантелями.. 3. Развитие основных физических качеств. 4. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.6. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости 1. Разминка. 2. Развитие основных физических качеств. 3. Подвижные игры. 4. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 4, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.7. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка ч. 2. 1. Разминка. 2. Развитие основных физических качеств по методу круговой тренировки. 3. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 4, 8, 9, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

<p>4.8. Общая физическая подготовка. Интервальная тренировка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Развитие основных физических качеств по методу интервальной тренировки. 3. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 8, 9, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>4.9. Баскетбол. Способы передвижений и остановки в баскетболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование передвижений и остановок в баскетболе. 3. Перемещение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком, вперед и назад, по заданию (по прямым линиям разметки, «зигзагом» и пр.). 4. Перемещение в защитной стойке с применением остановок. 5. Развитие скоростной выносливости. 6. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4, 12</p>	2
<p>4.10. Баскетбол. Броски и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Передача и ловля мяча (заданным способом) стоя на месте, в парах. 3. Имитационные броски у стены. 4. Броски в корзину после двойного шага. 5. Бросок в корзину одной от плеча с передачи партнера. 6. Ловля мяча от щита и длинная передача. 7. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4, 12</p>	2
<p>4.11. Баскетбол. Техника штрафных бросков в баскетболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование техники штрафных бросков. 3. Бросок одной рукой сверху в прыжке. 4. Игра в «пятнашки» на половине площадки. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4, 12</p>	2
<p>4.12. Баскетбол. Тактические действия в нападении и защите в игре баскетбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование перемещений в защитной стойке. 3. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера. 4. Сочетание различных способов перемещения с остановками и поворотами. 5. Передвижения в защитной стойке против игрока с мячом. 6. Совершенствование элементов индивидуального владения мячом. 7. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4, 12</p>	2
<p>4.13. Баскетбол. Тактические действия в играх в баскетболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Взаимодействие двух нападающих с передвижением по дуге. 3. Учебная игра в баскетбол. 4. Правила судейства соревнований по баскетболу и стритболу. <p>Учебно-методическая литература: 4, 12</p>	2
<p>4.14. Оздоровительная гимнастика. Построения и перестроения на месте и в движении.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. 3. Развитие ловкости, силы, гибкости. 4. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 8, 9, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>4.15. Оздоровительная гимнастика. Комплекс ОРУ на 32 счета с гантелями.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Разучивание комплекса ОРУ на 32 счета с гантелями. 3. Развитие силы. 4. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 11</p>	2

4.16. Оздоровительная гимнастика. Комплекс ОРУ на 32 счета со скакалкой. 1. Разминка. 2. Разучивание комплекса ОРУ на 32 счета со скакалкой. 3. Развитие координационных способностей. 4. Заминка. Учебно-методическая литература: 1, 4, 9	2
4.17. Подвижные игры для детей различного возраста. 1. Разминка. 2. Игры для детей младшего школьного возраста: «Охотники и утки», «Лиса в курятнике», «Совушка», «Волк во рву», «Сковорода», «Гуси-гуси», «Невод» 3. Игры для детей среднего школьного возраста: «Вызов номеров», «Передача мячей в колоннах», «Перестрелка», «Шишки, желуди, орехи» и т.д. Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.18. Подвижные игры для детей старшего школьного возраста. 1. Разминка. 2. Подвижные игры: «Гонка с выбыванием», «Перемена мест», «Подвижная цель» и др. 3. Развитие основных физических качеств. 4. Заминка. Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.19. Подвижные игры в формате «Веселые старты». 1. Разминка. 2. Подвижные игры в формате «Веселые старты». 3. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. 4. Заминка. Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.20. Бадминтон. Техника ударов в бадминтоне. 1. Разминка. 2. Жонглирование на разную высоту с перемещением, открытой или закрытой стороной ракетки. 3. Имитация техники ударов справа, слева. 4. Высокодалекие удары. 5. Эстафеты с воланом. 6. Заминка. Учебно-методическая литература: 3, 4, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.21. Бадминтон. Техника подачи в бадминтоне. 1. Разминка. 2. Подача у стены, в парах. 3. Подача высокая и короткая открытой стороной ракетки. 4. Перекидывание волана в парах, в четверках одним, двумя воланами. 5. Игра «Попади в цель». 6. Заминка. Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.22. Бадминтон. Тактические приемы игры в бадминтон. 1. Разминка. 2. Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов. 3. Прием подачи сверху. 4. Одиночная игра в парах на количество передач. 5. Заминка. Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.23. Тестирование ч. 1 . 1. Разминка. 2. Прием контрольных нормативов. 3. Заминка. Учебно-методическая литература: 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

4.24. Тестирование ч.2. 1. Разминка. 2. Прием контрольных нормативов. 3. Заминка. Учебно-методическая литература: 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.25. Легкая атлетика. Техника специальных беговых упражнений. 1. Разминка. 2. Совершенствование специальных беговых упражнений. 3. Обучение гладкому бегу в равномерном темпе. 4. Медленный бег в чередовании с ходьбой продолжительностью до 20мин. 5. Заминка. Учебно-методическая литература: 2, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.26. Легкая атлетика. Техника высокого старта и стартовое ускорение. 1. Разминка. 2. Совершенствование техники высокого старта и бега. 3. Развитие скоростных качеств. 4. Заминка. Учебно-методическая литература: 2, 4, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.27. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции. 1. Разминка. 2. Совершенствование техники высокого старта и бега. 3. Совершенствование техники бега по повороту. 4. Развитие двигательных качеств. 5. Заминка. Учебно-методическая литература: 2, 4, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.28. Легкая атлетика. Способы передачи эстафетной палочки. 1. Разминка. 2. Совершенствование приема-передачи эстафеты на максимальной скорости в зоне передачи. 3. Совершенствование эстафетного бега с высокого старта. 4. Подвижные и спортивные игры. 5. Заминка. Учебно-методическая литература: 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.29. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка 1. Разминка. 2. Специальные упражнения легкоатлета. 3. Кроссовый бег в равномерном темпе. 4. Обучение бега в переменном темпе. 5. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 2, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.30. Легкая атлетика. Техника спортивной и оздоровительной ходьбы. 1. Разминка. 2. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 3. Оздоровительная ходьба по пересеченной местности. 4. Развитие двигательных качеств. 5. Заминка. Учебно-методическая литература: 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
5. 5 семестр	56
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.3 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3), В.2 (ОПК.7.3) УК-7: 3.4 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.3 (УК.7.3)	

<p>5.1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Специальные упражнения легкоатлета. 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 4. Развитие скоростных качеств. 5. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>5.2. Легкая атлетика. Эстафетный бег.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование эстафетного бега с высокого старта. 3. Подвижные и спортивные игры. 4. Развитие выносливости. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>5.3. Легкая атлетика. Спортивная и оздоровительная ходьба.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 3. Оздоровительная ходьба по пересеченной местности в интервальном темпе. 4. Развитие основных физических качеств. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>5.4. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка ч. 1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование бега в равномерном и переменном темпе. 3. Бег с преодолением препятствий. 4. Контроль дыхания и оптимальные промежутки чередования бега и ходьбы. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>5.5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка ч. 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование бега в переменном темпе. 3. Развитие выносливости. 4. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>5.6. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Равномерный бег со средней скоростью. 3. Бег с разной скоростью. 4. Бег с высокого старта. 5. Финишное ускорение и остановка после бега. 6. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2

<p>5.7. Футбол (ю) Техника передач в мини-футболе / Скандинавская ходьба (д) Техника преодоления препятствий в северной ходьбе</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование ведения, остановки и передач мяча. 3. Игра «Пятнашки» в кругу двумя мячами. 4. Развитие скоростной выносливости. 5. Заминка. <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Специальные упражнения с палками. 3. Преодоление препятствий прыжком. 4. Эстафеты с палками. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>5.8. Футбол (ю) Техника ударов мяча в мини-футболе / Скандинавская ходьба (д) Ходьба с изменением скорости передвижения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование ударов по мячу. 3. Подвижные игры с двумя мячами. 4. Развитие скоростной выносливости. 5. Заминка. <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Специальные упражнения с палками. 3. Ходьба с изменением скорости передвижения. 4. Эстафеты с палками. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>5.9. Футбол (ю) Двусторонняя игра в мини-футбол / Скандинавская ходьба (д) Ходьба по пересеченной местности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование ведения, остановки, ударов и передач мяча. 3. Учебная игра в мини-футбол.. 4. Заминка. <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Специальные упражнения с палками. 3. Ходьба по пересеченной местности с преодолением препятствий. 4. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>5.10. Футбол (ю) Двусторонняя игра. Судейство / Скандинавская ходьба (д) Преодоление дистанции по пересеченной местности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Двусторонняя игра в мини-футбол. 3. Судейская практика. 4. Заминка. <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Специальные упражнения с палками. 3. Совершенствование передвижений с палками. 4. Воспитание выносливости. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2

<p>5.11. Волейбол. Техника и тактика приема и передачи мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование техники приема и передачи мяча. 3. Тактика приема и передачи мяча. 4. Учебная игра в волейбол. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>5.12. Волейбол. Техника и тактика подачи мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование техники подач. 3. Подачи по зонам. 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. 5. Развитие гибкости. <p>Учебно-методическая литература: 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>5.13. Волейбол. Техника нападающего удара.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование техники прямого нападающего удара. 3. Техника игры в нападении, командные действия. 4. Развитие прыгучести. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>5.14. Волейбол. Техника блокирования.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование защитных действий (блоки, страховки). 3. Овладение тактикой игры в защите. 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>5.15. Волейбол. Двусторонняя игра в волейбол. Судейство.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование техники подач, приемов, передач. 3. Двусторонняя игра в волейбол соревновательного характера. 4. Правила судейства соревнований. Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикация, терминология. <p>Учебно-методическая литература: 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>5.16. Тестирование ч. 1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Прием контрольных нормативов. 3. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>5.17. Тестирование ч. 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Прием контрольных нормативов. 3. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>5.18. Общая физическая подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств. 3. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2

<p>5.19. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Развитие основных физических качеств по методу круговой тренировки. 3. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 1, 8, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>5.20. Общая физическая подготовка. Круговая и интервальная тренировка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Развитие основных физических качеств по методу круговой и интервальной тренировки. 3. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>5.21. Оздоровительная гимнастика. Построения и перестроения на месте и в движении.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. 3. Развитие ловкости, силы, гибкости. 4. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 8, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>5.22. Оздоровительная гимнастика. Комплекс ОРУ на 32 счета с гантелями.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование комплекса ОРУ на 32 счета с гантелями. 3. Развитие силы. 4. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 1, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>5.23. Оздоровительная гимнастика. Комплекс ОРУ на 32 счета со скакалкой.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование комплекса ОРУ на 32 счета со скакалкой. 3. Развитие выносливости. 4. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>5.24. Оздоровительная гимнастика при различных заболеваниях..</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Комплексы упражнений при различных заболеваниях. 3. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. 4. Стрейчинг. <p>Учебно-методическая литература: 1, 8, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>5.25. Подвижные игры на развитие силы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие силы. 4. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>5.26. Подвижные игры с предметами</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Развитие ловкости. 3. Подвижные игры с мячом, обручем, скакалкой. 4. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>5.27. Подвижные игры на местности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Техника безопасности при проведении занятий на местности. 3. Подвижные игры и эстафеты на местности. 4. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2

<p>5.28. Подвижные и спортивные игры</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Развитие ловкости. 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр. 4. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
6. 6 семестр	56
<p>Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.2 (ОПК.7.1), 3.3 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3), В.2 (ОПК.7.3) УК-7: 3.4 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.3 (УК.7.3)</p>	
<p>6.1. Футбол(ю). Тактические приемы по заданию. Скиппинг (д). Групповые прыжки через скакалку.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование ведения, остановки, ударов мяча. 3. Игра «Пятнашки» в кругу двумя мячами. 4. Развитие скоростной выносливости. 5. Заминка. <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Специальные упражнения со скакалкой. 3. Групповые прыжки через длинную скакалку с забеганием поочередно. 4. Прыжки в парах, тройках, четверках. 5. Эстафеты со скакалками. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>6.2. Футбол(ю). Двухсторонняя игра. Скиппинг (д). Техничко-тактические приемы прыжков через скакалку.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование исполнения технических элементов. 3. Двухсторонняя игра. 4. Развитие силовой выносливости. 5. Заминка. <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование техники выполнения индивидуальных и групповых прыжков. 3. Групповые прыжки через длинную скакалку с забеганием двойками. 4. Прыжки в различных исходных положениях. 5. Развитие прыгучести. 6. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>6.3. Футбол(ю). Двухсторонняя игра. Судейство. Скиппинг (д). Техничко-тактические приемы групповых прыжков через скакалку</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование ударов по воротам. 3. Двухсторонняя игра в футбол. 4. Правила судейства. 5. Развитие ловкости. 6. Заминка. <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование различных приемов прыжков через скакалку. 3. Групповые прыжки через длинную скакалку с забеганием четверками. 4. Игра-соревнование между группами студентов. 5. Правила судейства соревнований. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2

<p>6.4. Футбол(ю). Двухсторонняя игра. Судейство. Скиппинг (д). Совершенствование техники прыжков на скакалке</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование индивидуальных действий с мячом. 3. Двухсторонняя игра в футбол. 4. Правила судейства. 5. Заминка. <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование различных приемов прыжков через скакалку. 3. Групповые прыжки через длинную скакалку с забеганием четверками. 4. Игра-соревнование между группами студентов. 5. Правила судейства соревнований. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>6.5. Легкая атлетика. - Бег на короткие дистанции.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование с техникой высокого старта и стартового ускорения. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Развитие быстроты. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>6.6. Легкая атлетика. - Эстафетный бег.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 4. Техника передачи эстафеты: 5. Техника финиширования. 6. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>6.7. Легкая атлетика. - Спортивная и оздоровительная ходьба.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 3. Оздоровительная ходьба по пересеченной местности. 4. Развитие двигательных качеств. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>6.8. Легкая атлетика.- Кроссовая подготовка ч.1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Специальные упражнения легкоатлета. 3. Кроссовый бег в равномерном темпе. 4.Обучение бега в переменном темпе. 5. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>6.9. Легкая атлетика. - Кроссовая подготовка ч. 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2.Совершенствование бега в переменном темпе. 3. Развитие выносливости. 4. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2

<p>6.10. Легкая атлетика. - Бег на средние дистанции.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Равномерный бег со средней скоростью. 3. Бег с разной скоростью. 4. Бег с высокого старта. 5. Финишное ускорение и остановка после бега. 6. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>6.11. Оздоровительная гимнастика ч.1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. 3. Развитие основных физических качеств. 4. Стрейчинг. <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>6.12. Оздоровительная гимнастика ч.2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Составление комплекса ОРУ на 32 счета. 3. Подвижные игры на внимание. 4. Стрейчинг. <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 9, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>6.13. Оздоровительная гимнастика ч.3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Комплексы упражнений в парах. 3. Развитие основных физических качеств. 4. Стрейчинг. <p>Учебно-методическая литература: 1, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>6.14. Общая физическая подготовка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Комплексы упражнений с предметами. 3. Развитие основных физических качеств. 3. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 9, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>6.15. Общая физическая подготовка. Силовая гимнастика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Комплексы упражнений с гантелями. 3. Развитие основных физических качеств. 3. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 4, 8, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>6.16. Общая физическая подготовка. Круговая и интервальная тренировка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Развитие основных физических качеств по методу круговой и интервальной тренировки. 3. Стретчинг. <p>Учебно-методическая литература: 4, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>6.17. Баскетбол. Способы передвижений и остановки в баскетболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование передвижений и остановок в баскетболе. 3. Перемещение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком, вперед и назад, по заданию (по прямым линиям разметки, «зигзагом» и пр.). 4. Перемещение в защитной стойке с применением остановок. 5. Развитие скоростной выносливости. 6. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4, 12</p>	2

<p>6.18. Баскетбол. Броски и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Передача и ловля мяча (заданным способом) стоя на месте, в парах. 3. Имитационные броски у стены. 4. Броски в корзину после двойного шага. 5. Бросок в корзину одной от плеча с передачи партнера. 6. Ловля мяча от щита и длинная передача. 7. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>6.19. Баскетбол. Техника штрафных бросков в баскетболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование техники штрафных бросков. 3. Бросок одной рукой сверху в прыжке. 4. Игра в «пятнашки» на половине площадки. 5. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>6.20. Баскетбол. Тактические действия в нападении и защите в игре баскетбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование перемещений в защитной стойке. 3. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера. 4. Сочетание различных способов перемещения с остановками и поворотами. 5. Передвижения в защитной стойке против игрока с мячом. 6. Совершенствование элементов индивидуального владения мячом. 7. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 4, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>6.21. Баскетбол. Тактические действия в играх в баскетболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Взаимодействие двух нападающих с передвижением по дуге. 3. Учебная игра в баскетбол. 4. Правила судейства соревнований по баскетболу и стритболу. <p>Учебно-методическая литература: 4, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>6.22. Баскетбол. Техничко-тактические действия в играх в баскетболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Совершенствование технических приемов в баскетболе. 3. Учебная игра в баскетбол. 4. Правила судейства соревнований по баскетболу и стритболу. <p>Учебно-методическая литература: 4, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>6.23. Баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол. Судейство</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Учебная игра в стритбол. 3. Учебная игра в баскетбол. 4. Правила судейства соревнований по баскетболу и стритболу. <p>Учебно-методическая литература: 4, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>6.24. Подвижные игры с элементами лапты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Развитие ловкости. 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр. 4. Заминка. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2

6.25. Подвижные игры с элементами волейбола 1. Разминка. 2. Развитие прыгучести и ловкости. 3. Подвижные игры с элементами волейбола. 4. Заминка. Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
6.26. Подвижные игры с элементами футбола 1. Разминка. 2. Развитие выносливости. 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр. 4. Заминка. Учебно-методическая литература: 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
6.27. Тестирование ч. 1. 1. Разминка. 2. Прием контрольных нормативов. 3. Заминка. Учебно-методическая литература: 4, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
6.28. Тестирование ч. 2. 1. Разминка. 2. Прием контрольных нормативов. 3. Заминка. Учебно-методическая литература: 4, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

3.2 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. 5 семестр	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.3 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3), В.2 (ОПК.7.3) УК-7: 3.4 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.3 (УК.7.3)	
1.1. Общая физическая подготовка Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Изучение основной и дополнительной литературы. 2. Выполнение индивидуальных комплексов упражнений. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
2. 6 семестр	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.2 (ОПК.7.1), 3.3 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3), В.2 (ОПК.7.3) УК-7: 3.4 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.3 (УК.7.3)	
2.1. Общая физическая подготовка. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Изучение основной и дополнительной литературы. 2. Выполнение индивидуальных комплексов упражнений. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	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
Основная литература		
1	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник для вузов / ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. – М.: Академия, 2012. – 283 с.: ил.	http://elibrary.cspu.ru/xmlui/
2	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст]: учебник для вузов / ред. Г.В. Грецов, А.Я. Янковский. – М.: Академия, 2013. – 288 с.: ил.	http://elibrary.cspu.ru/xmlui/
3	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры [Текст]: учебник для вузов / ред. Ю.М. Макаров. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 271 с.: ил.	http://elibrary.cspu.ru/xmlui/
4	Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – 11-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 479 с.	http://elibrary.cspu.ru/xmlui/
Дополнительная литература		
5	Волейбол: техника и тактика игры: методические рекомендации [Текст] / сост. Каратаева Т.Ю. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016 – 74 с.: ил.	http://elibrary.cspu.ru/xmlui/
6	Кроссовая подготовка: методические рекомендации [Текст] / сост. Никольская, О.Б. - Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 44 с.: ил.	http://elibrary.cspu.ru/xmlui/
7	Основы лыжного спорта. [Текст]: метод. пособие / И.Ф. Черкасов, Н.А. Салькова, В.З. Смирнова и др. – Челябинск: : Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 71 с.: ил.	http://elibrary.cspu.ru/xmlui/
8	Русский жим: методические рекомендации [Текст] / сост. Е.В. Перепелюкова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 44 с.: ил.	http://elibrary.cspu.ru/xmlui/
9	Самостоятельные занятия физической культурой: методические рекомендации [Текст] / сост. О.Б. Никольская, Л.Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2013. – 43 с.: ил.	http://elibrary.cspu.ru/xmlui/
10	Скандинавская ходьба: методические рекомендации [Текст] / сост. Никольская, О.Б. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 44 с.: ил.	http://elibrary.cspu.ru/xmlui/
11	Стретчинг: методические рекомендации [Текст] / сост. С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 42 с.: ил.	http://elibrary.cspu.ru/xmlui/
12	Методика обучения и спортивной тренировки в баскетболе [Текст]: учеб. пособие / Степанова М.М. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2016. – 156 с.: ил.	http://elibrary.cspu.ru/xmlui/

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	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru

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

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

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

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

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "1 семестр":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Бег 500 м (мин, с)

Бег 1 км (мин., с)

Прыжки в длину с места (см)

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 с (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Прыжки через скакалку с вращением вперед за 30 с и назад за 30 с (кол-во раз в сумме)

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

Контрольные упражнения по видам спорта

Количество баллов: 50

2. Реферат

- Социальные функции физической культуры и спорта.
- Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
- Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошрое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
- Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
- Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
- Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
- Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
- Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
- Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "2 семестр":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Бег 100 м (мин, с)

Бег 1 км (мин., с)

Прыжки в длину с места (см)

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой 1 мин (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Прыжки через скакалку с вращением вперед за 1 мин (кол-во раз)

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

Контрольные упражнения по видам спорта

Количество баллов: 50

2. Реферат

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

12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

13. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.

14. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).

15. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

16. Физические упражнения во время беременности.

17. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.

18. Физическое воспитание в семье.

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

20. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "3 семестр":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Бег 500 м (мин, с)

Бег 1 км (мин., с)

Прыжки в длину с места (см)

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Групповые прыжки через длинную скакалку (кол-во раз)

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

Контрольные упражнения по видам спорта

Количество баллов: 50

2. Реферат

1. Способы и методы контроля за функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья.

2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

3. Характеристика методов и критериев определения физического развития человека.

4. Характеристика основных способов оценки физического развития.

5. Использование методов стандартов, антропологических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений тестов для оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма.

6. Определение уровня физической подготовленности студентов (характеристика методов и тестов).

7. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

8. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "4 семестр":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Бег 100 м (мин, с)

Бег 1 км (мин., с)

Прыжки в длину с места (см)

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Групповые прыжки через длинную скакалку (кол-во раз)

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

Контрольные упражнения по видам спорта

Количество баллов: 50

2. Реферат

1. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
2. Физическая культура и физическое воспитание.
3. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Влияние физических упражнений на мышцы.
6. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
7. Комплексы упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарата.
8. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
9. Физическое воспитание в семье.
10. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
11. Физическое воспитание в семье.
12. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

20

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "5 семестр":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Бег 500 м (мин, с)

Бег 1 км (мин., с)

Прыжки в длину с места (см)

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Групповые прыжки через длинную скакалку (кол-во раз)

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

Контрольные упражнения по видам спорта

Количество баллов: 50

2. Реферат

1. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
2. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
3. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
4. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
5. Физическое воспитание в семье.
6. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности.
7. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "6 семестр":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Бег 100 м (мин, с)

Бег 1 км (мин., с)

Прыжки в длину с места (см)

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Групповые прыжки через длинную скакалку (кол-во раз)

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

Контрольные упражнения по видам спорта

Количество баллов: 50

2. Реферат

1. Составить комплексы упражнения по профилактике профессиональных травм и заболеваний.
2. Составление плана физкультурно-спортивной и оздоровительной работы на год и положения о соревнованиях по виду спорта.
3. Подобрать тесты на определение уровня физической подготовленности (по физическим качествам).
4. Разработка комплекса упражнений на овладение основными элементами техники игры в волейбол (баскетбол, мини-футбол, лапту).
5. Определить и оценить индивидуальный объем двигательной активности и суточных энергетических затрат.

Количество баллов: 20

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: основные понятия и определения.
2. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.
3. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
4. Физическая культура народов Древней Греции.
5. Физическая культура Древнего Рима.
6. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
7. Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.
8. Физическая культура и спорт Российской Империи.
9. Физическая культура и спорт в СССР.
10. Физическая культура и спорт Российской Федерации.
11. Физическая культура и спорт на современном этапе развития общества.
12. Физическая культура и спорт в СССР с 1917 по 1941 гг.
13. Физическая культура и спорт в СССР (России) с 1945 по 2002 гг.
14. Современные проблемы и состояние физической культуры и спорта в России и за рубежом.
15. Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.
16. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
17. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
18. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физической культуры.
19. Сущность, содержание и источники формирования физической культуры и спорта.
20. Основные компоненты и формы физической культуры.

Второй период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Средства, методы и формы организации физкультурно-спортивной деятельности.
2. Функции физической культуры и спорта, их связь с формами и содержанием.
3. Специфические функции физической культуры в обществе.
4. Общекультурные функции физической культуры и спорта.
5. Образовательная роль физической культуры.
6. Эстетическое значение физической культуры.
7. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
8. Роль физической культуры и спорта в развитии общества, социальные функции ФК и спорта.
9. Физическая культура и спорт как социальный фактор общественной жизни.
10. Как понимается предмет «Физическая культура» и связь ее с общей культурой общества.
11. Место физической культуры в общей культуре человека.
12. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
13. Значение физической культуры в формировании и развитии личности.
14. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
15. Физическое воспитание и всестороннее развитие личности.
16. Формирование нравственных качеств в процессе занятий физической культурой.
17. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.
18. Роль физической культуры и спорта в содействии полноценному духовному развитию личности.
19. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
20. Воспитание волевых качеств личности в процессе физического воспитания.

Третий период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

2. Оказание первой (доврачебной) помощи при травмах во время занятий по физподготовке.
3. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.
4. Стресс. Понятие. Характеристика фаз стресса. Занятия физическими упражнениями для повышения устойчивости организма к стрессорным воздействиям.
5. Адаптация. Понятие. Виды. Закономерности развития адаптации. Занятия физическими упражнениями для повышения адаптационных возможностей организма. Акклиматизация.
6. Иммуитет. Понятие. Виды. Органы иммунитета. Факторы снижающие и повышающие иммунитет. Занятия физическими упражнениями для повышения иммунитета.
7. Как выжить в экстремальных условиях.
8. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
9. Психологическая подготовка студентов для занятий физическим воспитанием.
10. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
11. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физическими упражнениями (спортом).
12. Формирование психологических качеств в процессе физического воспитания.
13. Единство и взаимообусловленность физического, нравственного, умственного и эстетического воспитания.
14. Влияние физических упражнений на умственное развитие человека.
15. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
16. Физическая культура как фактор физического развития индивида.
17. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
18. Ценностные ориентации современной молодежи и отношение студентов к физической культуре и спорту.
19. Роль мотивации при занятиях физической культурой и спортом.
20. Мотивы, цель и задачи физкультурно-спортивной деятельности.

Четвертый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
2. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления.
3. Совершенствование психических возможностей. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
4. Нетрадиционные методики физического и нервно-психического самосовершенствования.
5. Основы физической и психоэмоциональной саморегуляции (релаксация, медитация).
6. Совершенствование психофизических возможностей организма.
7. Средства и методы мышечной релаксации и регулирования психоэмоционального состояния при занятиях физической культурой и спортом.
8. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период сессии.
9. Занятие физическими упражнениями для повышения настроения и улучшения психической устойчивости организма к неблагоприятным факторам.
10. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
12. Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
13. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
14. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
15. Предстартовое состояние, разминка, вбрасывание. Физиологические механизмы.
16. Саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, адаптация.
17. Общее понятие о рефлексе. Адаптация – как условие сохранения здоровья человека.
18. Адаптация и конституция человека.
19. Врожденные и приобретенные особенности организма. Генотип. Изменчивость. Тренируемость.
20. Тренировка как специфическая форма адаптации.

Пятый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Способы и методы контроля за функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
3. Характеристика методов и критериев определения физического развития человека.
4. Характеристика основных способов оценки физического развития.
5. Использование методов стандартов, антропологических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений тестов для оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма.
6. Определение уровня физической подготовленности студентов (характеристика методов и тестов).
7. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
9. Понятие о физических качествах и способностях человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
10. Средства и методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
11. Методика и основы развития физических качеств (на примере одного из них).
12. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).
13. Общая физическая подготовка, её цели, задачи и средства, ее значение для учебной и трудовой деятельности.
14. Принципы физической подготовки. Структура физической подготовки студентов высших образовательных учреждений. Формы физической подготовки.
15. Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика основных её видов.
16. Организационно-методические основы физической подготовки в высшем образовательном учреждении (содержание и система педагогического контроля).
17. Роль разминки при проведении занятий по физической подготовке.
18. Методика целесообразного обеспечения общей и специальной «разминки» в занятиях физическими упражнениями.
19. Учебные и спортивные традиции и достижения по физической подготовке в высшем образовательном учреждении.
20. Самоконтроль на протяжении учебного года (по материалам собственных наблюдений).

Шестой период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Роль легкой атлетики в физическом развитии студента.
2. Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
3. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
4. Роль гимнастики в физическом развитии студента.
5. Овладение гимнастической терминологией.
6. Строевые упражнения в физическом воспитании.
7. Роль плавания в физическом развитии студента.
8. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
9. Исследование способов плавания как средства оздоровления детей дошкольного возраста.
10. Роль спортивных игр в физическом развитии студента.
11. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.).
12. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
13. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
14. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..
15. Специально-подготовительные упражнения (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка).
16. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.
17. Сравнительная характеристика распространенных классификаций физических упражнений.
18. Общая физическая подготовка, её цели, задачи и средства, ее значение для учебной и трудовой деятельности.

19. Принципы физической подготовки. Структура физической подготовки студентов высших образовательных учреждений. Формы физической подготовки.
20. Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика основных её видов.
21. Организационно-методические основы физической подготовки в высшем образовательном учреждении (содержание и система педагогического контроля).
22. Роль разминки при проведении занятий по физической подготовке.
23. Методика целесообразного обеспечения общей и специальной «разминки» в занятиях физическими упражнениями.
24. Учебные и спортивные традиции и достижения по физической подготовке в высшем образовательном учреждении.

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

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

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Практические

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

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

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

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

2. Зачет

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

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

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

3. Реферат

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

Реферат обычно включает следующие части:

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

Этапы написания реферата

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

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

4. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

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

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

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

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Игровые технологии

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

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