

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 28.01.2026 09:34:39
Уникальный программный ключ:
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



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	Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

Код направления подготовки	44.03.02
Направление подготовки	Психолого-педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Психологическое консультирование
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель			Степанова Марьям Маратовна

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	3	05.11.2025	

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	8
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	22
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	23
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	35
7. Перечень образовательных технологий	36
8. Описание материально-технической базы	37

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-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 «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

1.4 Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Физическая культура».

1.5 Цель изучения дисциплины:

способствовать гармоничному развитию студентов и умению поддерживать уровень физической подготовки

1.6 Задачи дисциплины:

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

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

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

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

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 закономерности и принципы взаимодействия участников образовательных отношений 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 закономерности и принципы взаимодействия участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	3.1 закономерности и принципы взаимодействия участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
2	ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений.	У.1 выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений.

3	ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	В.1 методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	3.2 роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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			
<i>Легкая атлетика, лапта, футбол.</i>	<i>30</i>		<i>30</i>
Техника специальных беговых упражнений	4		4
Бег на короткие дистанции	4		4
Техника эстафетного бега	4		4
Правила игры в лапту. Техника ударов битой по мячу	6		6
Техника ловли и передачи мяча в лапте. Техника передвижений.	4		4
Правила игры в футбол. Техника и способы передвижений в футболе	4		4
Техника ударов по мячу ногой в футболе	4		4
<i>Волейбол, ОФП, скитинг</i>	<i>32</i>		<i>32</i>
Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста	4		4
Техника передачи мяча сверху двумя руками	4		4
Техника приема мяча снизу двумя руками	4		4
Техника нижней и верхней подачи	4		4
Круговая тренировка	4		4
Техника прыжков на скакалке с вращением вперед и назад	4		4
Техника прыжков на скакалке с двойным вращением	4		4
Тестирование	4		4
Итого по видам учебной работы	62		62
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Первый период контроля			62
Второй период контроля			
<i>Скандинавская ходьба, ОФП, баскетбол</i>	<i>30</i>		<i>30</i>
Техника движения рук в скандинавской ходьбе.	4		4
Техника движения ног в скандинавской ходьбе	4		4
Техника скандинавской ходьбы	4		4
Круговая тренировка	6		6
Правила игры в баскетбол. Стойки и способы передвижений в баскетболе	4		4
Остановки и повороты в баскетболе	4		4
Техника бросков в баскетболе	4		4
<i>Легкая атлетика, подвижные игры</i>	<i>32</i>		<i>32</i>
Техника специальных беговых упражнений	4		4
Техника бега	4		4
Техника эстафетного бега	4		4
Техника низкого старта	4		4
Техника спортивной ходьбы	4		4
Эстафеты с баскетбольным мячом	4		4
Подвижные игры с мячом	4		4
Тестирование	4		4
Итого по видам учебной работы	62		62
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Второй период контроля			62
Третий период контроля			

Подвижные игры, оздоровительная гимнастика, скиппинг	24		24
Подвижные игры на развитие внимания	4		4
Подвижные игры на развитие силовых способностей	4		4
Эстафеты с мячом	4		4
Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета	4		4
Техника групповых прыжков через длинную скакалку	4		4
Тестирование	4		4
Итого по видам учебной работы	24		24
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Третий период контроля			24
Четвертый период контроля			
Легкая атлетика, подвижные игры, бадминтон	32		32
Техника специальных беговых упражнений	4		4
Техника эстафетного бега	4		4
Техника высокого старта	4		4
Техника спортивной ходьбы	4		4
«Веселые старты»	4		4
Подвижные игры с элементами л/ат.	4		4
Техника игры в бадминтон	4		4
Тестирование	4		4
Скандинавская ходьба, ОФП, лапта	28		28
Техника отталкивания палками в скандинавской ходьбе	4		4
Техника движения рук в скандинавской ходьбе.	4		4
Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения	4		4
Интервальная тренировка	4		4
Круговая тренировка	4		4
Техника удара по мячу в лапте	4		4
Тактические действия в игре лапта	4		4
Итого по видам учебной работы	60		60
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Четвертый период контроля			60
Пятый период контроля			
Легкая атлетика, лапта, футбол	28		28
Бег на короткие дистанции	4		4
Эстафетный бег	4		4
Техника подачи, ловли и передачи мяча в лапте	4		4
Технико-тактические навыки игры в лапту. Судейство	4		4
Техника ударов по мячу битой	4		4
Тактические приемы по заданию в футболе	4		4
Двухсторонняя игра в футбол. Судейство	4		4
Подвижные игры, оздоровительная гимнастика, скандинавская ходьба, ОФП	28	4	32
Подвижные игры для школьников	2	2	4
Тематические подвижные игры	2	2	4
Комплекс ОРУ на 32 счета	4		4
Способы перестроения на месте и в движении	4		4
Техника скандинавской ходьбы	4		4
Комплексы упражнений с палками	4		4
Круговая тренировка	4		4
Тестирование	4		4
Итого по видам учебной работы	56	4	60
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Пятый период контроля			60
Шестой период контроля			

Легкая атлетика, подвижные игры, оздоровительная гимнастика	24	4	28
Техника специальных беговых упражнений	4		4
Кроссовая подготовка	4		4
Техника спортивной ходьбы	4		4
Веселые старты	4	4	8
Комплекс ОРУ с мячом	4		4
Тестирование	4		4
Бадминтон, скандинавская ходьба, ОФП	32		32
Техника ударов в бадминтоне	4		4
Техника подачи в бадминтоне	4		4
Тактические приемы игры в бадминтон	4		4
Одиночная и парная игра в бадминтон	4		4
Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения	4		4
Техника прохождения дистанции в скандинавской ходьбе	4		4
Круговая тренировка	4		4
Тестирование	4		4
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. Легкая атлетика, лапта, футбол.	30
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Техника специальных беговых упражнений 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Техника специальных беговых упражнений. Задание: Выполнить контрольные упражнения по легкой атлетике. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 8, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
1.2. Бег на короткие дистанции 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Техника бега на короткие дистанции. Задание: Выполнить контрольные упражнения по легкой атлетике. Учебно-методическая литература: 2, 3, 8, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
1.3. Техника эстафетного бега 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Техника эстафетного бега. Задание: Выполнить контрольные упражнения по легкой атлетике. Учебно-методическая литература: 2, 3, 8, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
1.4. Правила игры в лапту. Техника ударов битой по мячу 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Правила игры в лапту. 4. Техника ударов битой по мячу. 5. Игра. Задание: Выполнить контрольные упражнения по лапте. Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 13, 14, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	6
1.5. Техника ловли и передачи мяча в лапте. Техника передвижений. 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Техника ловли и передачи мяча в лапте. 4. Техника передвижений. 5. Игра. Задание: Выполнить контрольные упражнения по лапте. Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 13, 14, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4

<p>1.6. Правила игры в футбол. Техника и способы передвижений в футболе</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Правила игры в футбол. 4. Техника и способы передвижений в футболе. <p>Задание: Игра в футбол.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 10, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>1.7. Техника ударов по мячу ногой в футболе</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Правила игры в футбол. 4. Техника ударов по мячу ногой в футболе. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по футболу.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 10, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
2. Волейбол, ОФП, скиппинг	32
<p>Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)</p>	
<p>2.1. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Правила игры в волейбол. 4. Стойки и перемещения волейболиста. 5. Игра. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по волейболу. Учебно-методическая литература: 3, 5, 7, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>2.2. Техника передачи мяча сверху двумя руками</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Правила игры в волейбол. 4. Техника передачи мяча сверху двумя руками. 5. Игра. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по волейболу. Учебно-методическая литература: 3, 5, 7, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>2.3. Техника приема мяча снизу двумя руками</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Правила игры в волейбол. 4. Техника приема мяча снизу двумя руками. 5. Игра. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по волейболу. Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 7, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4

<p>2.4. Техника нижней и верхней подачи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Правила игры в волейбол. 4. Техника нижней и верхней подачи. 5. Игра. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по волейболу. Учебно-методическая литература: 3, 5, 7, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>2.5. Круговая тренировка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Растяжка. 3. Круговая тренировка на развитие физических качеств. <p>Задание: Сдать контрольные нормативы.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 9, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>2.6. Техника прыжков на скакалке с вращением вперед и назад</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Растяжка. 3. Техника прыжков на скакалке с вращением вперед и назад. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения. Прыжки на скакалке: вперед за 30 сек., прыжки назад за 30 сек.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 13, 14, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>2.7. Техника прыжков на скакалке с двойным вращением</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Растяжка. 3. Техника прыжков на скакалке с двойным вращением <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения. Прыжки на скакалке с двойным вращением за 1 мин..</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 13, 14, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>2.8. Тестирование</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Растяжка. <p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
3. Скандинавская ходьба, ОФП, баскетбол	30
<p>Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)</p>	
<p>3.1. Техника движения рук в скандинавской ходьбе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Техника движения рук в скандинавской ходьбе. <p>Задание: Пройти дистанцию в 1 км. Учебно-методическая литература: 1, 3, 13, 14, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4

<p>3.2. Техника движения ног в скандинавской ходьбе</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Техника движения ног в скандинавской ходьбе. <p>Задание: Пройти дистанцию в 1 км. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 13, 14, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>3.3. Техника скандинавской ходьбы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Техника скандинавской ходьбы. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по скандинавской ходьбе. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 13, 14, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>3.4. Круговая тренировка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Растяжка. 3. Круговая тренировка на развитие физических качеств. <p>Задание: Сдать контрольные нормативы.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 9, 11, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	6
<p>3.5. Правила игры в баскетбол. Стойки и способы передвижений в баскетболе</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Беговые упражнения. 3. Правила игры в баскетбол. 4. Стойки и способы передвижений в баскетболе. 5. Двухсторонняя игра. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по баскетболу.</p> <p>Учебно-методическая литература: 3, 5, 6, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>3.6. Остановки и повороты в баскетболе</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Беговые упражнения. 3. Правила игры в баскетбол. 4. Остановки и повороты в баскетболе. 5. Двухсторонняя игра. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по баскетболу.</p> <p>Учебно-методическая литература: 3, 5, 6, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>3.7. Техника бросков в баскетболе</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Беговые упражнения. 3. Правила игры в баскетбол. 4. Техника бросков в баскетболе. 5. Двухсторонняя игра. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по баскетболу</p> <p>Учебно-методическая литература: 3, 5, 6, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
4. Легкая атлетика, подвижные игры	32
<p>Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)</p>	

<p>4.1. Техника специальных беговых упражнений</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Техника специальных беговых упражнений. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по легкой атлетике. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 8, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>4.2. Техника бега</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Техника бега. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по легкой атлетике. Учебно-методическая литература: 2, 3, 8, 11, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>4.3. Техника эстафетного бега</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Техника эстафетного бега. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по легкой атлетике. Учебно-методическая литература: 2, 3, 8, 12, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>4.4. Техника низкого старта</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Техника низкого старта. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по легкой атлетике. Учебно-методическая литература: 2, 3, 8, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>4.5. Техника спортивной ходьбы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Техника спортивной ходьбы. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по легкой атлетике. Учебно-методическая литература: 2, 3, 8, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>4.6. Эстафеты с баскетбольным мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Беговые упражнения. 3. Эстафеты с баскетбольным мячом. <p>Задание: подготовить реферат по теме: Организация соревнований по подвижным играм..</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 12, 13, 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>4.7. Подвижные игры с мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Беговые упражнения. 3. Подвижные игры с мячом. <p>Задание: подготовить реферат по теме: Правила и методика проведения подвижных игр на уроках в школе и школе-интернате.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 12, 13, 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4

<p>4.8. Тестирование</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Растяжка. <p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 9, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
5. Подвижные игры, оздоровительная гимнастика, скиппинг	24
<p>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</p> <p>УК-7: В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2), З.2 (УК.7.1) ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2), З.1 (ОПК.7.1)</p>	
<p>5.1. Подвижные игры на развитие внимания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Беговые упражнения. 3. Подвижные игры на развитие внимания. <p>Задание: подготовить реферат по теме: Основные понятия о спортивных и подвижных играх: предмет, содержание, форма, методические особенности.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 12, 13, 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>5.2. Подвижные игры на развитие силовых способностей</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Беговые упражнения. 3. Подвижные игры на развитие силовых способностей. <p>Задание: подготовить реферат по теме: Классификация спортивных и подвижных игр по преимущественному проявлению физических качеств.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 12, 13, 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>5.3. Эстафеты с мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Беговые упражнения. 3. Эстафеты с мячом. <p>Задание: подготовить реферат по теме: Правила и методика проведения эстафет на уроках в школе и школе-интернате.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 12, 13, 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>5.4. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Беговые упражнения. 3. Выучить комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №1. <p>Задание: Сдать комплекс ОРУ на 32 счета.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>5.5. Техника групповых прыжков через длинную скакалку</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Растяжка. 3. Техника групповых прыжков через длинную скакалку. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения. Прыжки на скакалке вперед за 1 мин.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 9, 12, 13, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4

<p>5.6. Тестирование</p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Растяжка.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 9, 13, 14</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
6. Легкая атлетика, подвижные игры, бадминтон	32
<p>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</p> <p>УК-7: В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2), З.2 (УК.7.1)</p> <p>ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2), З.1 (ОПК.7.1)</p>	
<p>6.1. Техника специальных беговых упражнений</p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Упражнения на растяжку.</p> <p>3. Техника специальных беговых упражнений.</p> <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по легкой атлетике.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 8, 13, 14</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>6.2. Техника эстафетного бега</p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Упражнения на растяжку.</p> <p>3. Техника эстафетного бега.</p> <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по легкой атлетике.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 8, 13, 14</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>6.3. Техника высокого старта</p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Упражнения на растяжку.</p> <p>3. Техника высокого старта.</p> <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по легкой атлетике.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 8, 9, 13, 14</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>6.4. Техника спортивной ходьбы</p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Упражнения на растяжку.</p> <p>3. Техника спортивной ходьбы.</p> <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по легкой атлетике.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 8, 9, 13, 14</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>6.5. «Веселые старты»</p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Беговые упражнения.</p> <p>3. «Веселые старты».</p> <p>Задание: подготовить реферат по теме: Организация и проведение соревнований по подвижным играм типа «Веселые старты».</p> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 12, 13, 14, 15</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>6.6. Подвижные игры с элементами л/ат.</p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Беговые упражнения.</p> <p>3. Подвижные игры с элементами л/ат.</p> <p>Задание: подготовить реферат по теме: Способы выделения водящих. Преимущества, недостатки. Целесообразность применения.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 12, 13, 14, 15</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4

<p>6.7. Техника игры в бадминтон</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Беговые упражнения. 3. Техника игры в бадминтон. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по бадминтону.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 11, 13, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>6.8. Тестирование</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Растяжка. <p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 9, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
7. Скандинавская ходьба, ОФП, лапта	28
<p>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</p> <p>УК-7: В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2), З.2 (УК.7.1) ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2), З.1 (ОПК.7.1)</p>	
<p>7.1. Техника отталкивания палками в скандинавской ходьбе</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Техника отталкивания палками в северной ходьбе. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по скандинавской ходьбе. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 13, 14, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>7.2. Техника движения рук в скандинавской ходьбе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Техника движения рук в скандинавской ходьбе. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по скандинавской ходьбе. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 13, 14, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>7.3. Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по скандинавской ходьбе. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 13, 14, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>7.4. Интервальная тренировка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Виды интервальных тренировок. <p>Задание: Выполнить комплекс тренировки табата. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 9, 12, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4

<p>7.5. Круговая тренировка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Растяжка. 3. Круговая тренировка на развитие физических качеств. <p>Задание: Сдать контрольные нормативы.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 9, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>7.6. Техника удара по мячу в лапте</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Техника удара по мячу в лапте. 4. Техника передвижений. 5. Игра. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по лапте.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 13, 14, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>7.7. Тактические действия в игре лапта</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Тактические действия в игре лапта. 4. Техника передвижений. 5. Игра. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по лапте.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 13, 14, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
8. Легкая атлетика, лапта, футбол	28
<p>Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2), З.2 (УК.7.1) ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2), З.1 (ОПК.7.1)</p>	
<p>8.1. Бег на короткие дистанции</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Техника бега на короткие дистанции. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по легкой атлетике. Учебно-методическая литература: 2, 3, 8, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>8.2. Эстафетный бег</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Техника эстафетного бега. 4. Способы передачи эстафетной палочки. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по легкой атлетике. Учебно-методическая литература: 2, 3, 8, 11, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4

<p>8.3. Техника подачи, ловли и передачи мяча в лапте</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Техника ловли и передачи мяча в лапте. 4. Техника подачи. 5. Игра. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по лапте.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 13, 14, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>8.4. Техничко-тактические навыки игры в лапту. Судейство</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Техничко-тактические навыки игры в лапту. 4. Судейство. 5. Игра. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по лапте.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 13, 14, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>8.5. Техника ударов по мячу битой</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Техника ударов по мячу битой. 4. Игра. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по лапте.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 13, 14, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>8.6. Тактические приемы по заданию в футболе</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Правила игры в футбол. 4. Тактические приемы по заданию в футболе. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по футболу.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 10, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>8.7. Двухсторонняя игра в футбол. Судейство</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Двухсторонняя игра в футбол. 4. Судейство. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по футболу.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 10, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
9. Подвижные игры, оздоровительная гимнастика, скандинавская ходьба, ОФП	28
<p>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</p> <p>УК-7: В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2), З.2 (УК.7.1) ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2), З.1 (ОПК.7.1)</p>	

<p>9.1. Подвижные игры для школьников</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Беговые упражнения. 3. Подвижные игры для школьников. <p>Задание: подготовить реферат по теме: Подвижные игры для школьников. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 12, 13, 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>9.2. Тематические подвижные игры</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Беговые упражнения. 3. Тематические подвижные игры. <p>Задание: подготовить реферат по теме: Тематические подвижные игры. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 5, 12, 13, 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>9.3. Комплекс ОРУ на 32 счета</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Беговые упражнения. 3. Выучить комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №2. <p>Задание: Сдать комплекс ОРУ на 32 счета. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 9, 11, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>9.4. Способы перестроения на месте и в движении</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Беговые упражнения. 3. Способы перестроения на месте и в движении. <p>Задание: Составить комплекс ОРУ на 32 счета. Учебно-методическая литература: 2, 3, 9, 11, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>9.5. Техника скандинавской ходьбы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Техника скандинавской ходьбы. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по скандинавской ходьбе. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 13, 14, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>9.6. Комплексы упражнений с палками</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Комплексы упражнений с палками. <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по скандинавской ходьбе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 13, 14, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>9.7. Круговая тренировка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Растяжка. 3. Круговая тренировка на развитие физических качеств. <p>Задание: Сдать контрольные нормативы.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 9, 12, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4

<p>9.8. Тестирование</p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Растяжка.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 9, 13, 14</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
10. Легкая атлетика, подвижные игры, оздоровительная гимнастика	24
<p>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</p> <p>УК-7: В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2), З.2 (УК.7.1)</p> <p>ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2), З.1 (ОПК.7.1)</p>	
<p>10.1. Техника специальных беговых упражнений</p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Упражнения на растяжку.</p> <p>3. Техника специальных беговых упражнений.</p> <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по легкой атлетике.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 8, 13, 14</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>10.2. Кроссовая подготовка</p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Упражнения на растяжку.</p> <p>3. Кроссовая подготовка.</p> <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по легкой атлетике.</p> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 8, 11, 13, 14</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>10.3. Техника спортивной ходьбы</p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Упражнения на растяжку.</p> <p>3. Техника спортивной ходьбы.</p> <p>Задание: Выполнить контрольные упражнения по легкой атлетике.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 8, 13, 14</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>10.4. Веселые старты</p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Беговые упражнения.</p> <p>3. «Веселые старты».</p> <p>Задание: провести «Веселые старты» на занятии.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 12, 13, 15</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>10.5. Комплекс ОРУ с мячом</p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Беговые упражнения.</p> <p>3. Выучить комплекс ОРУ на 32 счета с мячом.</p> <p>Задание: Сдать комплекс ОРУ на 32 счета.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 9, 11, 12, 13, 14</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>10.6. Тестирование</p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Растяжка.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 9, 13, 14</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
11. Бадминтон, скандинавская ходьба, ОФП	32

Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2), З.2 (УК.7.1) ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2), З.1 (ОПК.7.1)	
11.1. Техника ударов в бадминтоне 1. Разминка. 2. Беговые упражнения. 3. Техника ударов в бадминтоне. Задание: Выполнить контрольные упражнения по бадминтону. Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 13, 14, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
11.2. Техника подачи в бадминтоне 1. Разминка. 2. Беговые упражнения. 3. Техника подачи в бадминтоне. Задание: Выполнить контрольные упражнения по бадминтону. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 13, 14, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
11.3. Тактические приемы игры в бадминтон 1. Разминка. 2. Беговые упражнения. 3. Тактические приемы игры в бадминтон. Задание: Выполнить контрольные упражнения по бадминтону. Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 13, 14, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
11.4. Одиночная и парная игра в бадминтон 1. Разминка. 2. Беговые упражнения. 3. Одиночная и парная игра в бадминтон. Задание: Выполнить контрольные упражнения по бадминтону. Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 13, 14, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
11.5. Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения. Задание: Выполнить контрольные упражнения по скандинавской ходьбе. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 13, 14, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
11.6. Техника прохождения дистанции в скандинавской ходьбе 1. Разминка. 2. Упражнения на растяжку. 3. Техника прохождения дистанции в скандинавской ходьбе. Задание: Выполнить контрольные упражнения по скандинавской ходьбе. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 13, 14, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4

11.7. Круговая тренировка 1. Разминка. 2. Растяжка. 3. Круговая тренировка на развитие физических качеств. Задание: Сдать контрольные нормативы. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 9, 11, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
11.8. Тестирование 1. Разминка. 2. Растяжка. Сдача контрольных нормативов. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 9, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4

3.2 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Подвижные игры, оздоровительная гимнастика, скандинавская ходьба, ОФП	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2), З.2 (УК.7.1) ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2), З.1 (ОПК.7.1)	
1.1. Подвижные игры для школьников Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста. 2. Подвижные игры для детей среднего школьного возраста. 3. Подвижные игры для детей старшего школьного возраста. Задание: подготовить реферат по теме: Подвижные игры для школьников. Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 12, 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
1.2. Тематические подвижные игры Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Отличие подвижных игр от спортивных. 2. Тематические подвижные игры. Задание: подготовить реферат по теме: Тематические подвижные игры. Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 12, 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
2. Легкая атлетика, подвижные игры, оздоровительная гимнастика	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2), З.2 (УК.7.1) ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2), З.1 (ОПК.7.1)	
2.1. Веселые старты Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Организация соревнований по подвижным играм типа «Веселые старты». 2. Проведение соревнований по подвижным играм типа «Веселые старты». Задание: подготовить реферат по теме: Организация и проведение соревнований по подвижным играм типа «Веселые старты». Учебно-методическая литература: 3, 4, 12, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	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	Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта	http://www.iprbookshop.ru/85832.html
2	Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	http://www.iprbookshop.ru/80430.html
3	Физиологические основы физического воспитания и видов спорта	http://www.iprbookshop.ru/58494.html
4	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов	http://www.iprbookshop.ru/78446.html
5	Спортивные игры	http://www.iprbookshop.ru/23931.html
6	Баскетбол	http://www.iprbookshop.ru/65708.html
7	Лазарева Е.А. Методические основы занятий волейболом в вузе	http://www.iprbookshop.ru/16984.html
8	Кравчук В.И. Легкая атлетика	http://www.iprbookshop.ru/56428.html
9	Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь	http://www.iprbookshop.ru/58968.html
10	Шамонин А.В. Футбол	http://www.iprbookshop.ru/20046.html
Дополнительная литература		
11	Педагогика физической культуры и спорта	http://www.iprbookshop.ru/95413.html
12	Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спорт	http://www.iprbookshop.ru/69779.html
13	Павлютина Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза	http://www.iprbookshop.ru/78475.html
14	Лешева Н.С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре	http://www.iprbookshop.ru/74368.html
15	Горбачева О.А. Подвижные игры	http://www.iprbookshop.ru/73253.html
16	Готовцев Е.В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе	http://www.iprbookshop.ru/27259.html
17	Турманидзе В.Г. Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья	http://www.iprbookshop.ru/24904.html
18	Скандинавская ходьба	http://www.iprbookshop.ru/91425.html
19	Бойко В.В. Азбука роуп-скиппинга	http://www.iprbookshop.ru/95393.html

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	Педагогическая библиотека	http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php
2	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp

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	Упражнения	Зачет/Экзамен
ОПК-7				
3.1 (ОПК.7.1)	+	+	+	+
У.1 (ОПК.7.2)	+	+	+	+
В.1 (ОПК.7.3)	+	+	+	+
УК-7				
3.2 (УК.7.1)	+	+	+	+
У.2 (УК.7.2)	+	+	+	+
В.2 (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 "Легкая атлетика, лапта, футбол.":

1. Упражнения

Футбол

1. Набивание мяча - выполняются удары правой, левой ногой (серединной подъема, внутренней и внешней стороны стопы, бедром) и головой в любой последовательности.
2. Удары по мячу ногой на точность попадания- выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой с расстояния 5-7 м.
3. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам- выполняются со средней линии.
4. Ведение мяча (дистанция 30 м) выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Лепта

1. Броски мяча в стену. От стены проводится линия, за которой становится участник с мячом. По звуковому сигналу начинает выполнять броски с ловлей отскочившего от стены мяча. В случаях, если мяч не пойман, быстро его подбирает и продолжает выполнять упражнение. Допускается ловля и подбор мяча ближе линии, но для броска в стену необходимо вернуться в исходное положение. По истечении 30-ти секунд преподаватель подает звуковой сигнал. Фиксируется количество выполненных бросков до финального сигнала. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.
2. Передача и ловля мяча в парах - на расстоянии 15 метров друг от друга, за которыми находятся два участника, по сигналу они начинают выполнять передачи друг другу. Допускается ловля и подбор мяча ближе линии, но для передачи необходимо вернуться в и.п. за линии. Время фиксируется после ловли 10 передачи.
3. Подача мяча из-за головы (кол-во попаданий в площадку из 5 бросков)

Легкая атлетика

Челночный бег 4х9 м., сек

Спринтерский бег 100 м., сек

Спринтерский бег 60м, сек

Бег 300м., мин.

Бег 500м., мин.

Бег 1000 м., мин.

Бег 400 м., мин.

Бег 2км., мин.

Бег 3 км., мин.

Эстафетный бег 4х100 метров

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Волейбол, ОФП, скиппинг":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1. Прыжок в длину с места, см.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз
3. В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз
4. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз
7. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
8. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз
10. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)

Количество баллов: 20

2. Упражнения

Волейбол

1. Нижний прием у стены (или в парах) – в исходном положении, ноги игрока согнуты в коленных и голеностопных суставах, а туловище незначительно наклонено вперед. Руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены. На расстоянии 2-2,5 метров от стены студенту необходимо выполнить набивание волейбольного мяча с нижним приемом. Результат засчитывается за один подход.
2. Поддачи (верхняя или нижняя)– студент самостоятельно определяет способ подачи. По количеству попаданий мяча в площадку за одну попытку, студенту начисляется соответствующее таблице количество баллов.
3. Передача двумя руками сверху.
4. Передача двумя руками в парах на расстоянии 6-7 м (кол-во непрерывных передач).

Скиппинг

1. Прыжки на скакалке: вперед за 30 сек., прыжки назад за 30 сек.
2. Прыжки на скакалке с двойным вращением за 1 мин..
3. Прыжки на скакалке вперед за 1 мин.

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Скандинавская ходьба, ОФП, баскетбол":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1. Прыжок в длину с места, см.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз
3. В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз
4. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз
7. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
8. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз
10. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)

Количество баллов: 20

2. Упражнения

Баскетбол

1. Штрафной бросок - количество баллов определяется количеством попаданий в кольцо из 6 бросков.
2. Броски в движении с ведением от середины из 5-х попыток (кол-во попаданий)
3. Броски из-за трехочковой линии (из 10 бросков кол-во попаданий)
4. «Жонглирование» двумя мячами (д/ю)
5. Упражнение «восьмерка» (ведение мяча поочередно правой, левой рукой с попаданием в оба кольца), сек. д/ю

Скандинавская ходьба

Прохождение дистанции 800, 1000 метров

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Легкая атлетика, подвижные игры":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1. Прыжок в длину с места, см.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз
3. В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз
4. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз
7. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
8. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз
10. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)

Количество баллов: 20

2. Реферат

1. Классификация коллективных подвижных игр по принципу взаимоотношений и взаимодействий играющих.
2. Способы выделения водящих. Преимущества, недостатки. Целесообразность применения.
3. Правила и методика проведения подвижных игр на уроках в школе и школе-интернате.
4. Организация и проведение соревнований по подвижным играм типа «Веселые старты».
5. Организация соревнований по подвижным играм.
6. Подвижные игры для школьников.
- 7 Тематические подвижные игры.

Количество баллов: 30

3. Упражнения

Легкая атлетика

Челночный бег 4х9 м., сек

Спринтерский бег 100 м., сек

Спринтерский бег 60м, сек

Бег 300м., мин.

Бег 500м., мин.

Бег 1000 м., мин.

Бег 400 м., мин.

Бег 2км., мин.

Бег 3 км., мин.

Эстафетный бег 4х100 метров

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Подвижные игры, оздоровительная гимнастика, скиппинг":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1. Прыжок в длину с места, см.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз
3. В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз
4. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз
7. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
8. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз
10. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)

Количество баллов: 20

2. Реферат

1. Классификация коллективных подвижных игр по принципу взаимоотношений и взаимодействий играющих.
2. Способы выделения водящих. Преимущества, недостатки. Целесообразность применения.
3. Правила и методика проведения подвижных игр на уроках в школе и школе-интернате.
4. Организация и проведение соревнований по подвижным играм типа «Веселые старты».
5. Организация соревнований по подвижным играм.
6. Подвижные игры для школьников.
- 7 Тематические подвижные игры.

Количество баллов: 30

3. Упражнения

Скиппинг

1. Прыжки на скакалке: вперед за 30 сек., прыжки назад за 30 сек.
2. Прыжки на скакалке с двойным вращением за 1 мин..
3. Прыжки на скакалке вперед за 1 мин.

КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА № 1

И.П. – о.с.

- 1-правая вперед на носок, руки за голову
- 2-правая в сторону на носок, руки вперед
- 3-правая вперед скрестно на носок, руки на пояс
- 4-о.с.
- 5-6-приставной шаг вперед, руки перед грудью
- 7-8- 2 шага на месте

- 1-2-поворот направо, руки за голову
- 3-4-приставной шаг назад, руки вперед
- 5-6-поворот налево, руки к плечам
- 7-наклон вперед, руки в стороны

- 1-выпад правой в сторону, руки на колено
- 2-вернуться в и.п.
- 3-выпад левой вперед, руки к плечам
- 4-вернуться в и.п.
- 5-присед, руки в стороны
- 6-вернуться в и.п.
- 7-8- 2 хлопка

- 1-прыжок в стойку ноги врозь, руки на пояс
- 2-прыжок в и.п.
- 3-прыжок в стойку ноги врозь, руки вперед
- 4-прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс
- 5-6- 2 прыжка на двух
- 7-8 -2 шага на месте, руки вниз

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Легкая атлетика, подвижные игры, бадминтон":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1. Прыжок в длину с места, см.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз
3. В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз
4. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз
7. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
8. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз
10. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)

Количество баллов: 20

2. Реферат

1. Классификация коллективных подвижных игр по принципу взаимоотношений и взаимодействий играющих.
2. Способы выделения водящих. Преимущества, недостатки. Целесообразность применения.
3. Правила и методика проведения подвижных игр на уроках в школе и школе-интернате.
4. Организация и проведение соревнований по подвижным играм типа «Веселые старты».
5. Организация соревнований по подвижным играм.
6. Подвижные игры для школьников.
- 7 Тематические подвижные игры.

Количество баллов: 30

3. Упражнения

Легкая атлетика

Челночный бег 4х9 м., сек

Спринтерский бег 100 м., сек

Спринтерский бег 60м, сек

Бег 300м., мин.

Бег 500м., мин.

Бег 1000 м., мин.

Бег 400 м., мин.

Бег 2км., мин.

Бег 3 км., мин.

Эстафетный бег 4х100 метров

Бадминтон

Набивание (жонглирование) волана чередуя открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз.

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Скандинавская ходьба, ОФП, лапта":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1. Прыжок в длину с места, см.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз
3. В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз
4. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз
7. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
8. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз
10. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)

Количество баллов: 20

2. Упражнения

Лапта

1. Броски мяча в стену. От стены проводится линия, за которой становится участник с мячом. По звуковому сигналу начинает выполнять броски с ловлей отскочившего от стены мяча. В случаях, если мяч не пойман, быстро его подбирает и продолжает выполнять упражнение. Допускается ловля и подбор мяча ближе линии, но для броска в стену необходимо вернуться в исходное положение. По истечении 30-ти секунд преподаватель подает звуковой сигнал. Фиксируется количество выполненных бросков до финального сигнала. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.
2. Передача и ловля мяча в парах - на расстоянии 15 метров друг от друга, за которыми находятся два участника, по сигналу они начинают выполнять передачи друг другу. Допускается ловля и подбор мяча ближе линии, но для передачи необходимо вернуться в и.п. за линии. Время фиксируется после ловли 10 передачи.
3. Подача мяча из-за головы (кол-во попаданий в площадку из 5 бросков)

Скандинавская ходьба

Прохождение дистанции 800, 1000 метров

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Легкая атлетика, лапта, футбол":

1. Упражнения

Легкая атлетика

Челночный бег 4х9 м., сек

Спринтерский бег 100 м., сек

Спринтерский бег 60м, сек

Бег 300м., мин.

Бег 500м., мин.

Бег 1000 м., мин.

Бег 400 м., мин.

Бег 2км., мин.

Бег 3 км., мин.

Эстафетный бег 4х100 метров

Лапта

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

2. Передача и ловля мяча в парах - на расстоянии 15 метров друг от друга, за которыми находятся два участника, по сигналу они начинают выполнять передачи друг другу. Допускается ловля и подбор мяча ближе линии, но для передачи необходимо вернуться в и.п. за линии. Время фиксируется после ловли 10 передачи.

3. Подача мяча из-за головы (кол-во попаданий в площадку из 5 бросков)

Футбол

1. Набивание мяча - выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороны стопы, бедром) и головой в любой последовательности.

2. Удары по мячу ногой на точность попадания- выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой с расстояния 5-7 м.

3. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам- выполняются со средней линии.

4. Ведение мяча (дистанция 30 м) выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Подвижные игры, оздоровительная гимнастика, скандинавская ходьба, ОФП":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1. Прыжок в длину с места, см.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз

3. В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз

4. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз

7. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)

8. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз

9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз

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

Количество баллов: 20

2. Реферат

1. Классификация коллективных подвижных игр по принципу взаимоотношений и взаимодействий играющих.

2. Способы выделения водящих. Преимущества, недостатки. Целесообразность применения.

3. Правила и методика проведения подвижных игр на уроках в школе и школе-интернате.

4. Организация и проведение соревнований по подвижным играм типа «Веселые старты».

5. Организация соревнований по подвижным играм.

6. Подвижные игры для школьников.

7 Тематические подвижные игры.

Количество баллов: 30

3. Упражнения

Скандинавская ходьба

Прохождение дистанции 800, 1000 метров

КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА № 2

И.п. – руки на пояс

1 – шаг правой в сторону, правую руку за голову

2 – приставляя левую ногу, руки перед грудью

3 – полуприсед правую на пояс, левую – вперед

4 – выпрямиться, руки вниз

5-6 – 2 шага на месте, 2 хлопка

7-8 – поворот направо, руки вниз

1 – выпад правой вперед, руки за голову

2 – выпрямляясь, приставить левую, руки вперед

3 – правую руку к плечу

4 – левая рука в сторону, правая рука вперед

5 – левая рука за голову, правая рука в сторону

6 – и.п.

7 – правая нога скрестно вперед, руки за спиной

8 – и.п.

1-2 – поворот налево, руки за голову

3-4 – приставной шаг правой ногой назад, руки вперед

5-6 – поворот налево, руки на пояс

7-8 – поворот направо, руки к плечам скрестно

1 – мах правой ногой в сторону, руки вперед

2 – и.п.

3 – мах левой ногой вперед, хлопок под ногой

4 – и.п.

5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой

6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вниз

7-8 – 2 шага на месте

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Легкая атлетика, подвижные игры, оздоровительная гимнастика":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1. Прыжок в длину с места, см.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз

3. В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз

4. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз

7. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)

8. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз

9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз

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

Количество баллов: 20

2. Реферат

1. Классификация коллективных подвижных игр по принципу взаимоотношений и взаимодействий играющих.

2. Способы выделения водящих. Преимущества, недостатки. Целесообразность применения.

3. Правила и методика проведения подвижных игр на уроках в школе и школе-интернате.

4. Организация и проведение соревнований по подвижным играм типа «Веселые старты».

5. Организация соревнований по подвижным играм.

6. Подвижные игры для школьников.

7. Тематические подвижные игры.

Количество баллов: 30

3. Упражнения

Легкая атлетика

Челночный бег 4х9 м., сек

Спринтерский бег 100 м., сек

Спринтерский бег 60м, сек

Бег 300м., мин.

Бег 500м., мин.

Бег 1000 м., мин.

Бег 400 м., мин.

Бег 2км., мин.

Бег 3 км., мин.

Эстафетный бег 4х100 метров

КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА С МЯЧОМ

И.п. – О.С.

1 – мяч на правой руке вперед, левая нога назад на носок

2 – мяч на правой руке в сторону, левая нога вперед скрестно на носок

3 – мяч внизу

4 – ноги вместе, мяч за головой

5 – полуприсед, мяч вперед

6 – выпрямиться, мяч на левой руке

7 – правая рука за голову

8 – и.п.

1-2 – приставной шаг назад, мяч перед грудью

3-4 – поворот направо, мяч вверх

5 – согнув руки мяч за головой

6 – мяч вперед

7 – бросок мяча вниз с ударом о пол

8 – поймал мяч, руки вниз

1 – выпад правой назад, мяч перед грудью

2 – выпад правой в сторону, мяч на колено

3 – выпрямиться, мяч на правой руке вперед

4 – выпад левой назад, левая рука к плечу

5 – выпрямиться, левую руку на пояс

6 – левая рука вперед к мячу

7-8 – 2 шага на месте, мяч внизу

1 – бросок мяча вверх, хлопок внизу

2 – поймал мяч, руки внизу

3 – прыжок в стойку ноги врозь, мяч вперед

4 – прыжок в стойку ноги вместе, мяч внизу

5-6 – 2 прыжка вперед на двух ногах, мяч перед грудью

7-8 – 2 прыжка назад на двух ногах, мяч внизу.

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Бадминтон, скандинавская ходьба, ОФП":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1. Прыжок в длину с места, см.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз

3. В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз

4. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз

7. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)

8. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз

9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз

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

Количество баллов: 20

2. Упражнения

Бадминтон

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

Скандинавская ходьба

Прохождение дистанции 800, 1000 метров

Количество баллов: 20

5.2.2. Промежуточная аттестация

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

Первый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования РФ.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Развитие физических качеств.
4. Методы восстановления организма.
5. Оздоровительная роль физических упражнений.
6. Средства и методы восстановления здоровья.
7. Методы развития физических качеств: силы.
8. Методы развития физических качеств: выносливости
9. Методы развития физических качеств: гибкости.
10. Методы развития физических качеств: скорости.
11. Методы развития физических качеств: ловкости.
12. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
13. Особенности физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
14. Особенности физических упражнений при заболеваниях дыхательной системы.
15. Особенности физических упражнений при заболеваниях нервной системы. Особенности физических упражнений при заболеваниях эндокринной системы.
16. Особенности физических упражнений при заболеваниях органов зрения. Особенности физических упражнений при заболеваниях пищеварительной системы.
17. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
18. Физическая культура личности.
19. Методы развития физических качеств: выносливости
20. Особенности физических упражнений при заболеваниях нервной системы.

Второй период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Особенности физических упражнений при заболеваниях органов зрения. Особенности физических упражнений при заболеваниях пищеварительной системы.
2. Особенности физических упражнений при заболеваниях мочеполовой системы.
3. Особенности физических упражнений при нарушениях жирового и водно-солевого обмена.
4. Особенности физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
5. Дозирование нагрузок и самоконтроль на занятиях физической культурой у студентов СМГ.
6. Современные оздоровительные системы.
7. Основы контроля физического состояния организма.
8. Физическая культура и спорт как общественное явление.
9. Принципы энергообеспечения человека при мышечной работе.
10. Утомление и восстановление.
11. Энергообеспечение сердца при мышечной работе.
12. Значение физической активности в профилактике заболеваний.
13. Производственная гимнастика для работников умственного труда.
14. Гигиеническая гимнастика в режиме дня.
15. Оценка тренированности сердечнососудистой системы с помощью тестов.
16. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования РФ.
17. Основы здорового образа жизни.
18. Оздоровительная роль физических упражнений.

19. Методы развития физических качеств: силы.
20. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

Третий период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Физические упражнения и их роль в профессиональной деятельности педагога.
2. Средства физической культуры.
3. Формы физической культуры.
4. Классификация физических упражнений.
5. Особенности осанки и ее коррекция.
6. Средства укрепления поясничного отдела позвоночника.
7. Средства укрепления шейного отдела позвоночника.
8. Массаж и самомассаж.
9. Физические упражнения статического характера в положении сидя.
10. Физические упражнения статического характера в положении стоя.
11. Формы и средства физического воспитания детей.
12. Возрастные периоды и гетерохронность развития детей.
13. Основные задачи физического воспитания детей.
14. Особенности воспитания детей младшего школьного возраста.
15. Особенности воспитания детей младшего школьного возраста.
16. Методы развития физических качеств: скорости.
17. Особенности физических упражнений при заболеваниях мочеполовой системы.
18. Особенности физических упражнений при нарушениях жирового и водно-солевого обмена.
19. Основы контроля физического состояния организма.
20. Значение физической активности в профилактике заболеваний.

Четвертый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Средства физического воспитания учащихся 1-4-х классов.
2. Средства физической культуры учащихся 5-9-х классов.
3. Физическая культура в научной организации труда.
4. Возрастные физиологические изменения в организме человека в процессе инволюции.
5. Характеристика основных форм занятий физической культурой: ходьба.
6. Характеристика основных форм занятий физической культурой: бег. Характеристика основных форм занятий физической культурой: спортивные игры.
7. Характеристика основных форм занятий физической культурой: гигиеническая гимнастика.
8. Методика составления двигательных режимов циклического характера при занятиях физкультурой.
9. Методика составления двигательных режимов ациклического характера при занятиях физкультурой.
10. Величина физической нагрузки.
11. Продолжительность физической нагрузки.
12. Периодичность занятий.
13. Избыточная масса тела и ожирение.
14. Физические нагрузки для коррекции массы тела.
15. Методы развития физических качеств: ловкости.
16. Особенности физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
17. Возрастные периоды и гетерохронность развития детей.
18. Возрастные физиологические изменения в организме человека в процессе инволюции.
19. Характеристика основных форм занятий физической культурой: гигиеническая гимнастика.
20. Периодичность занятий физической культурой.

Пятый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Подвижные игры и их отличие от спортивных.
2. Общая характеристика подвижных и спортивных игр.
3. Педагогические группировки (классификация подвижных игр).
4. Игры в школьном уровне физической культуры.
5. Игры во внешкольных формах работы с детьми.
6. Подбор игр с учетом возраста играющих, их подготовленности и условий проведения.

7. Классификация эстафет.
8. Характеристика игр в связи с возрастными особенностями.
9. Воспитание физических качеств в подвижных играх.
10. Подготовка к игре: описание игры и план ее проведения.
11. Проведение игры: организация учащихся, выбор капитана, руководство процессом игры.
12. Игры с элементами спортивных игр.
13. Игры на развитие ловкости.
14. Размещение играющих на площадке и место руководителя при объяснении игры.
15. Подвижные и спортивные игры в оздоровительном лагере.
16. Подвижные игры как средство и метод физического воспитания детей.
17. Игры в системе оздоровительной и физкультурно-массовой работы с населением.
18. Образовательное значение подвижных игр.
19. Подвижные игры и их отличие от спортивных.
20. Подвижные игры как средство гармоничного развития ребенка.

Шестой период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Общая характеристика подвижных и спортивных игр.
2. Какие спортивные игры входят в программу Олимпиады?
3. Спортивные игры как средство гармоничного развития ребенка.
4. Игровые подготовительные и подводящие упражнения в обучении спортивным играм.
5. Методы обучения в спортивных играх.
6. Функции спортивных и подвижных игр.
7. Организация и проведение соревнований по подвижным играм типа «Веселые старты».
8. Спортивные и подвижные игры в оздоровительном лагере.
9. Основные правила игры в волейбол.
10. Основные правила игры в баскетбол.
11. Основные правила игры в футбол.
12. Основные правила игры в лапту.
13. Основные правила игры в бадминтон.
14. Характеристика бросков мяча в корзину.
15. Нижняя прямая и верхняя прямая подача в волейболе.
16. Верхняя и нижняя подача в волейболе
17. Штрафные броски в баскетболе
18. Попадание мяча в корзину и его оценка в баскетболе.
19. Расстановка игроков в волейболе, переход, ошибка при переходе.
20. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением направления движения.

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. Упражнения

Лексические и грамматические упражнения проверяют словарный запас студента и умение его эффективно применять, а также то, насколько хорошо студент усвоил грамматические явления, разбираемые в соответствующем семестре, и может использовать их для достижения коммуникативных целей.

Упражнение – специально организованное многократное выполнение языковых (речевых) операций или действий с целью формирования или совершенствования речевых навыков и умений, восприятия речи на слух, чтения и письма.

Типология упражнений для формирования лексико-грамматических навыков:

- 1) восприятие (упражнения на узнавание нового грамматического явления в знакомом контексте);
- 2) имитация (упражнения на воспроизведение речевого образца без изменений);
- 3) подстановка (характеризуются тем, что в них происходит подстановка лексических единиц в какой-либо речевой образец);
- 4) трансформация (грамматическое изменение образца)
- 5) репродукция (воспроизведение грамматических форм самостоятельно и осмысленно);
- 6) комбинирование (соединение в речи новых и ранее усвоенных лексико- грамматических образцов).

Типология упражнений для формирования коммуникативных умений

- 1) языковые упражнения – тип упражнений, предполагающий анализ и тренировку языковых явлений вне условий речевой коммуникации;
- 2) условно-речевые упражнения – тип упражнения, характеризующийся ситуативностью, наличием речевой задачи и предназначенный для тренировки учебного материала в рамках учебной (условной) коммуникации;
- 3) речевые упражнения – тип упражнений, используемый для развития умений говорения.

4. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

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

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

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

5. 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».

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Дифференцированное обучение (технология уровневой дифференциации)
2. Развивающее обучение
3. Игровые технологии

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

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