Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 01.10.2026 09:57:47
Уникальный программный ключ:
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Русский язык. Литература
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель			Никольская Олеся Борисовна

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

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка 3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) 5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий 9
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 47
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) 49
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 61
7. Перечень образовательных технологий 63
8. Описание материально-технической базы 64

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 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

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

1.3 Изучение дисциплины «Элективные 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: «Физическая культура».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профес-сиональной деятельности.

1.6 Задачи дисциплины:

1) Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

2) Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3) Овладение системой практических умений и навыков (самостоятельно), обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершен-ствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, необходимых в жизни и профессиональной деятельности

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

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	ОПК-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.	З.1 закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ.
2	ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений	У.1 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 Методы 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.	З.2 Знать требования к подбору упражнений, их форме и содержанию
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 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 Средства и методы 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			
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч 1	***62***		***62***
Техника безопасности. Техника специальных беговых упражнений.	2		2
Бег на короткие дистанции.	2		2
Техника эстафетного бега.	4		4
Контрольный норматив 100 м.	2		2
Кроссовая подготовка.	2		2
Правила игры в лапту.	2		2
Техника ловли и передачи мяча в лапте.	2		2
Контрольные упражнения в лапте.	2		2
Техника прыжков на скакалке с вращением.	2		2
Техника прыжков на скакалке с продвижением вперед.	2		2
Контрольные упражнения: групповые прыжки.	2		2
Основные точки зала. Построения и перестроения.	2		2
Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета № 1.	2		2
Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета № 2.	2		2
Круговая тренировка.	2		2
ОФП в парах.	2		2
Силовая тренировка.	2		2
Интервальная тренировка.	2		2
Контрольные нормативы.	4		4
Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.	2		2
Техника передачи мяча сверху двумя руками.	2		2
Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе.	2		2
Техника нижней и верхней подач в волейболе.	2		2
Контрольный норматив: нижний прием у стены.	2		2
Контрольный норматив: подачи.	2		2
Правила игры в дартс. Основы техники броска в дартс.	2		2
Соревнования по дартсу.	2		2
Веселые старты.	2		2
Подвижные игры с мячом.	2		2
Итого по видам учебной работы	62		62
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Первый период контроля			**62**
Второй период контроля			
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч.2	***62***		***62***
Техника безопасности. Подвижные игры с мячом.	2		2
Веселые старты.	2		2
Встречные эстафеты.	2		2
Техника движения рук в скандинавской ходьбе.	2		2
Техника движения ног в скандинавской ходьбе.	2		2
Техника скандинавской ходьбы.	4		4
Техника скандинавской ходьбы с изменением скорости.	2		2
Комплекс ОРУ без предмета.	2		2
ОФП в парах.	2		2
Интервальная тренировка.	2		2

Контрольные нормативы.	4		4
Комплекс ОРУ на коврике.	2		2
Правила игры в баскетбол. Стойки и способы передвижения.	2		2
Техника и способы остановки в баскетболе.	2		2
Техника поворотов на месте и в движении.	2		2
Техника ловли мяча на месте и в движении.	2		2
Контрольный норматив: штрафной бросок.	4		4
Двусторонняя игра в баскетбол.	2		2
Техника специальных беговых упражнений.	2		2
Техника бега на короткие дистанции.	2		2
Техника эстафетного бега.	2		2
Контрольный норматив:100 м.	2		2
Техника спортивной ходьбы.	2		2
Правила игры в бадминтон. Техника стоек и передвижений.	2		2
Техника ударов в бадминтоне.	2		2
Контрольный норматив:набивание (жонглирование) волана.	4		4
Обобщающее занятие.	2		2
Итого по видам учебной работы	62		62
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Второй период контроля			**62**
Третий период контроля			
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч 3	***24***		***24***
Совершенствование техники специальных беговых упражнений.	2		2
Бег на короткие дистанции.	2		2
Техника эстафетног бега.	2		2
Контрольный норматив 100 м.	2		2
Техника подачи мяча в лапте.	2		2
Техника удров по мячу битой в лапте.	2		2
Контрольные упражнения:броски малого мяча с 6 м.	2		2
Техника вбегания и выбегания в скиппинге.	2		2
Техника групповых прыжков через длинную скакалку.	4		4
Контрольные упражнения:групповые прыжки на скакалке.	2		2
Контрольное упражнение (прыжки на скакалке 1 мин.)	2		2
Итого по видам учебной работы	24		24
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Третий период контроля			**24**
Четвертый период контроля			
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч 4	***60***		***60***
Техника отталкивания палками в скандинавской ходьбе.	2		2
Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения.	2		2
Круговая тренировка.	2		2
Интервальная тренировка.	4		4
ОФП в парах.	2		2
Контрольные нормативы.	2		2
Комплекс ОРУ на 32 счета с гантелями.	2		2
Комплекс ОРУ на 32 счета со скакалкой.	2		2
Способы передвижений и остановки в баскетболе.	4		4
Броски и ловля мяча на месте, в движении в баскетболе.	2		2
Техника штрафных бросков в баскетболе.	2		2
Тактические действия в нападении и защите в игре в баскетбол.	2		2
Контрольное упражнение:"восьмерка" в баскетболе.	2		2
Двусторонняя игра в стритбол.	4		4
Двусторонняя игра в баскетбол.	2		2

Техника ударов в бадминтоне.	2		2
Техника подачи в бадминтоне.	2		2
Тактические приемы игры в бадминтон.	2		2
Контрольное упражнение:набивание волана.	2		2
Техника высокого старта и стартовое ускорение.	2		2
Контрольный норматив 100 м.	2		2
Способы передачи эстафетной палочки.	2		2
Техника эстафетного бега.	2		2
Подвижные игры.	4		4
Эстафеты с мячом.	2		2
Подвижные игры с мячом.	2		2
Итого по видам учебной работы	60		60
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Четвертый период контроля			**60**
Пятый период контроля			
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч.5	***56***	***4***	***60***
Общеразвивающие упражнения на месте, в движении.	2		2
Техника спортивной ходьбы.	2		2
Кроссовая подготовка.	2		2
Техника попеременного бега.	2		2
Бег на средние дистанции.	4		4
Контрольный норматив 100 м.	2		2
Техника подачи, ловли и передачи мяча в лапте.	2		2
Двусторонняя игра в лапту.	2		2
Контрольное упражнение: передача и ловля мяча в парах.	2		2
Групповые прыжки через длинную скакалку.	2		2
Прыжки на скакалке с вращением вперед и назад.	2		2
Контрольное упражнение: групповые прыжки на скакалке.	2		2
Контрольное упражнение (прыжки на скакалке 1 мин.)	2		2
Круговая тренировка.	4		4
ОФП в парах.	2		2
Силовая тренировка в парах.	4		4
Интервальная тренировка.	2		2
Контрольные нормативы по ОФП.	2		2
Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №4.	4		4
Комплекс ОРУ на 32 счета с гимнастической палкой.	2		2
Основы техники броска в дартс.	2		2
Соревнования по дартсу.	2		2
Двусторонняя игра в волейбол.	2		2
Контрольное упражнение: передача волейбольного мяча.	2		2
Функциональные пробы.		4	4
Итого по видам учебной работы	56	4	60
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Пятый период контроля			**60**
Шестой период контроля			
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч 6	***56***	***4***	***60***
Техника отталкивания палками в скандинавской ходьбе.	2		2
Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения.	2		2
Комплекс тренировки Табата.	4		4
Круговая тренировка.	2		2
Интервальная тренировка.	4		4
ОФП в парах.	4		4
Комплекс ОРУ на 32 счета с обручем / гантелями.	2		2
Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета № 5.	2		2
Контрольные нормативы по ОФП,	4		4

Комбинации из ловли, передачи, ведения, броска в баскетболе.	4		4
Нападение и защита в игровых взаимодействиях в баскетболе.	4		4
Контрольное упражнение: "жонглирование" двумя мячами.	4		4
Веселые старты.	2		2
Подвижные игры на открытых площадках.	4		4
Встречные эстафеты.	2		2
Бег на короткие дистанции.	2		2
Контрольный норматив 100 м.	2		2
Эстафетный бег.	2		2
Бадминтон. Одиночная и парная игра.	4		4
Функциональные пробы.		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. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч 1	***62***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: У.1 (ОПК.7.2), З.1 (ОПК.7.1), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2), З.2 (УК.7.1)	
1.1. Техника безопасности. Техника специальных беговых упражнений. 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Правила страховки и самостраховки. 3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. 4. Общеразвивающие упражнения 5. Специальные упражнения бегуна 6. Стрейтчинг 7. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 3, 11, 13, 24	2
1.2. Бег на короткие дистанции. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Общеразвивающие упражнения 6. Специальные упражнения бегуна 7. Бег с максимальной скоростью на отрезках 60–80 м (4 раза) 8. Бег с низкого старта на дистанциях 30, 40, 60 м (5, 6 раз) 9. Бег с ходу на 30 м (5 раз) 10. Стрейтчинг 11. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 4, 11, 15, 24, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	2
1.3. Техника эстафетного бега. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Специальные беговые упражнения 6. Бег с высоким подниманием бедра (30 м х 3 раза). 7. Быстрый бег через отметки (30–40 м х 6 раз). 8. Бег на время на отрезках 50-80 м с финишированием. Бег 150, 200 м х 3, 4 раза. 9. Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. Эстафетный (беспрерывный) бег. 100, 200 и больше метров. 10. Стрейтчинг 11. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 23, 24, 25	4

1.4.	Контрольный норматив 100 м. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Бег с максимальной скоростью на отрезках 60–80 м (4 раза) 6. Бег с низкого старта на дистанциях 30, 40, 60 м (5, 6 раз) 7. Бег с ходу на 30 м (5 раз) 8. Бег с горы 40–50 м (4–5 раз) 9. Прыжки в длину с полного разбега (3–5 раз) 10. Бег через барьеры 50х60 м (5, 6 раз) 11. Бег на месте на время (3–5 раз х 30 сек.) 12. Различные многоскоки на время: – Прыжки на одной ноге (3 раза х 20–30 м на каждую ногу). – С ноги на ногу (4 раза х 40–50 м). 13. Стрейтчинг 14. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 15, 24 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
1.5.	Кроссовая подготовка. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Общеразвивающие упражнения кроссмена 6. Специальные беговые упражнения кроссмена 7. Легкий равномерный бег с небольшой скоростью (5-7 км в час) продолжительностью от 30 до 90 мин 8. Легкий переменный бег на коротких отрезках 100, 200, 300, 400 (м) по плану: 100 м сильно, отдых в легком беге 100 м, затем 200 м сильно, отдых в легком беге 200 м и т.д. Продолжительность до 40 мин 9. Переменно-темповый бег на средних и длинных отрезках протяженностью от 1 000 до 3 000 м или пробегание отрезков по плану: 3 мин. быстро, отдых в легком беге 5 мин., затем 5 мин. быстро, отдых в легком беге 10 мин. и т.д. Продолжительность до 45 мин. 10. Бег в равномерном темпе, бег на определенное расстояние (или определенное время). Бежать легко, со скоростью, равной примерно 10 км/час 11. Стрейтчинг 12. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 14	2
1.6.	Правила игры в лапту. 1. История развития игры в лапту. 2. Основные правила игры. 3. Физическая подготовленность. 4. Техника игры и методика обучения. 5. Средства и методы развития скоростных и координационных способностей игроков. 6. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении игре. Учебно-методическая литература: 1, 3, 9, 18, 21	2
1.7.	Техника ловли и передачи мяча в лапте. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Ловля и передача мяча. 6. Двусторонняя игра. 7. Стрейтчинг 8. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 21, 23	2

1.8.	Контрольные упражнения в лапте. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. 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. Наступать на линию запрещается (броски с линии не засчитываются). Допускается ловля и подбор мяча ближе линии, но для броска в стену необходимо вернуться в исходное положение. По истечении 30-ти секунд преподаватель подает звуковой сигнал. Фиксируется количество выполненных бросков до финального сигнала. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет. 6. Стрейтчинг 7. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 13, 15, 21	2
1.9.	Техника прыжков на скакалке с вращением. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Общеразвивающие упражнения 6. Специальные упражнения 7. Бег с максимальной скоростью 8.Прыжки на скакалке с вращением вперед 9. Прыжки на скакалке с вращением назад 10. Стрейтчинг 11. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 3, 25, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	2
1.10.	Техника прыжков на скакалке с продвижением вперед. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Общеразвивающие упражнения 6. Специальные упражнения 7. Бег с максимальной скоростью 8.Прыжки на скакалке с продвижением вперед 9. Стрейтчинг 10. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 9	2
1.11.	Контрольные упражнения: групповые прыжки. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Общеразвивающие упражнения 6. Специальные упражнения 7. Групповые прыжки на скакалке на результат 8. Стрейтчинг 9. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 25, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2

1.12.	Основные точки зала. Построения и перестроения. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Общеразвивающие упражнения 6. Специальные упражнения бегуна 7. Построения 8. Перестроения в движении и на месте 9. Стрейтчинг 10. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
1.13.	Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета № 1. 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 Учебно-методическая литература: 1, 2, 12, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2

1.14.	Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета № 2. 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 – полуприседправую на пояс, левую – вперёд 4 – выпрямиться, руки вниз 5-6 – 2 шага на месте, 2 хлопка 7-8 – поворот направо, руки вниз 1 – выпад правой вперёд, руки за голову 2 – выпрямляясь, приставить левую, руки вперёд 3 – правую руку к плечу 4 – левая рука в сторону, правая рука вперёд 5 – левая рука за голову, правая рука в сторону 6 – и.п. 7 – правая нога скрестно вперёд, руки за спиной 8 – и.п. 1-2 – поворот налево, руки за голову 3-4 – приставной шаг правой ногой назад, руки вперёд 5-6 – поворот налево, руки на пояс 7-8 – поворот направо, руки к плечам скрестно 1 – мах правой ногой в сторону, руки вперёд 2 – и.п. 3 – мах левой ногой вперёд, хлопок под ногой 4 – и.п. 5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой 6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вниз 7-8 – 2 шага на месте Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 11, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
1.15.	Круговая тренировка. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Кардио-упражнения с акцентом на ноги (прыжки на скакалке) 6. Упражнения для ног с гантелью(тяга гантели, стоя на одном колене) 7. Упражнения в планке (боковая планка, касание плеч в планке. паук. ходьба в планке) 8 Упражнения для брюшного пресса (скручивания, двойные скручивания, касание ног, подъем ног) 9. Берпи (модификация на выбор) 10. Стрейтчинг 11. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 9, 11, 15, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2

1.16.	ОФП в парах. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту 6. Сгибпие и разгибание рук в упоре лежа 7. Сплит приседания 8 Выпады 9. Планка 10. Берпи 11. Упражнения для укрепления мышц спины 12. Стрейтчинг 13. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 22, 23, 25, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
1.17.	Силовая тренировка. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Приседания 6. Отжимания 7. Бег с высоким подниманием бедра 8. Степ тест 9. Обратные отжимания 10. Выпады 11. Стрейтчинг 12. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 11, 12, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
1.18.	Интервальная тренировка. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Приседания 6. Отжимания 7. Бег с высоким подниманием бедра 8. Степ тест 9 Обратные отжимания 10. Выпады 11. Стрейтчинг 12. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 24, 25, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
1.19.	Контрольные нормативы. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен 8. Подтягивание на высокой перекладине 9. Техника ведения футбольного мяча 10. Стрейтчинг 11. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 11, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	4

1.20.	Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Терминология волейбола 6. Стойки и перемещения волейболиста 7.Правила игры. Двусторонняя игра. 8. Стрейтчинг 9. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
1.21.	Техника передачи мяча сверху двумя руками. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Игровые упражнения на развитие координационных способностей 6. Упражнения на технику передачи мяча сверху двумя руками 7. Двусторонняя игра. 8. Стрейтчинг 9. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 7, 8, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
1.22.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Игровые упражнения на развитие координационных способностей 6. Упражнения на технику передачи мяча снизуу двумя руками 7. Двусторонняя игра. 8. Стрейтчинг 9. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 7, 8, 25, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
1.23.	Техника нижней и верхней подач в волейболе. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Игровые упражнения на развитие координационных способностей 6. Упражнения на технику нижней и верхней подачи в волейболе 7. Двусторонняя игра. 8. Стрейтчинг 9. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 7, 8, 24, 25, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
1.24.	Контрольный норматив: нижний прием у стены. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Игровые упражнения на развитие координационных способностей 6. Нижний прием у стены (или в парах) . Результат засчитывается за один подход. 7. Стрейтчинг 8 Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2

1.25. Контрольный норматив: подачи. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Игровые упражнения на развитие координационных способностей 6. Контрольный норматив подачи. 7. Стрейтчинг 8. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 7, 8, 13, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
1.26. Правила игры в дартс. Основы техники броска в дартс. 1. Правила игры Дартс. 2. Организация и проведение соревнований. 3. Судейство соревнований. 4. Упражнения на технику броска в дартс. Учебно-методическая литература: 1, 2, 9, 13, 15, 24, 25, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
1.27. Соревнования по дартсу. 1. Правила игры Дартс. 2. Организация и проведение соревнований. 3. Судейство соревнований. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 25, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
1.28. Веселые старты. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5.Веселые старты. 6. Стрейтчинг 7. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 9, 13, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
1.29. Подвижные игры с мячом. Вводная часть: 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Подвижные игры: «Веревочка под ногами» «Охотники и утки» «Защита булав» «Ловкие и меткие» «Попади в мяч» «Зайцы в огороде» «Волк во рву» 6. Стрейтчинг 7. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 9, 13, 15, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
2. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч.2	***62***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3) ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3)	

2.1.	Техника безопасности. Подвижные игры с мячом. 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Правила страховки и самостраховки. 3. Самокогтроль при занятиях физическими упражнениями. 4. Подвижные игры: «Запрещенное движение» «Быстро по местам» «К своим флажкам» «Пятнашки маршем» «Салки простые» «Стой-беги», «Ловля парами» «Белые медведи» «Передал-садись» 5. Стрейтчинг 6. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 9, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
2.2.	Веселые старты. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5..Веселые старты. 6. Стрейтчинг 7. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 9, 13, 15, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
2.3.	Встречные эстафеты. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5..Встречные эстафеты. 6. Стрейтчинг 7. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 13, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
2.4.	Техника движения рук в скандинавской ходьбе. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Специальные упражнения на технику движений рук 6. Комплекс упражнений с палками 7 Упражнения на технику отталкивания палками в движении 8. Прхождение дистанции 3 км 9. Стрейтчинг 10. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 14, 15, 16, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
2.5.	Техника движения ног в скандинавской ходьбе. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Специальные упражнения на технику ног 6. Общеразвивающие упражнения на месте 7 Попеременный шаг, одновременный шаг, «шаг елочкой» 8. Темповая ходьба 3 км 9. Стрейтчинг 10. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 14, 15, 16, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2

2.6. Техника скандинавской ходьбы. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Упражнения на совершенствование техники рук и ног 6. Комплексы индивидуальных упражнений 7. Комплексы групповых упражнний 8. Прохождение дистанции в среднем темпе 3-4 км 9. Стрейтчинг 10. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 9, 13, 14, 15, 16, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	4
2.7. Техника скандинавской ходьбы с изменением скорости. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5.Комплекс на 32 счета 1. И. П. – основная стойка, палка за головой 1 – левую ногу назад, палку вверх, прогнуться 2 – наклониться влево 3 – выпрямиться, палку вверх 4 – И. П. 5-8 – то же в другую сторону 2. И. П. – основная стойка, палка внизу сзади 1-2 – наклониться вперед, положить палку на пол сзади 3-4 – выпрямиться 5-6 – наклониться вперед, взять палку 7-8 – И. П. 3. И. П. – ноги врозь, палка вверху 1-3 – наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола 4 – И. П. 4. И. П. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца 1-2 – медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх 3 – держать 4 – И. П. 5. И. П. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально 1-2 – продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках) 3 – держать 4 – И. П. 6. И. П. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы 1 – опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет») 2 – И. П. 5-8 – то же на другой ноге. 7. И. П. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками 1 – отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее 2 – поймать палку – И. П. 5-8 – то же правой ноге. 8. И. П. – присед, палка под коленями 1-3 – сгибая руки в локтях, встать 4 – И. П. 9. И. П. – основная стойка, палка внизу 1 – подбросить палку вверх 2 -3 – присесть, поймать палку двумя руками 4 – И. П. 10. И. П. – основная стойка, палка внизу 1 – прыгнуть вперед через палку 2 – прыгнуть назад через палку в И.П. 6. Стрейтчинг 7. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 14, 15, 16, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2

2.8.	Комплекс ОРУ без предмета. КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА И.П. – о.с. 1 – поворот туловища направо, правая рука на пояс 2 – и.п. 3 – наклон туловища влево, правую руку за голову 4 – и.п. 5 – наклон туловища назад, руки на пояс 6 – руки в стороны 7 – руки к плечам 8 – и.п. 1 – наклон вперёд, коснуться пола 2 – упор присев 3 – упор стоя на коленях 4 – правая нога прямая вверх, левая рука вперёд 5 – упор стоя на коленях 6 – упор лёжа 7 – упор лёжа согнув руки 8 – упор лёжа 1 – упор стоя на правом колене 2 – левая нога прямая вверх, правая рука к плечу 3 – упор стоя на коленях 4 – сед на пятках, руки на пояс 5 – наклон туловища назад, руки в стороны 6 – выпрямиться, руки на пояс 7-8 – 2 хлопка 1 – упор стоя на коленях 2 – упор лёжа 3 – согнув правую руку, упор на правое предплечье 4 – согнув левую руку, упор на левое предплечье 5 – выпрямить правую руку в упоре лёжа 6 – выпрямить левую руку в упоре лёжа 7 – упор стоя на коленях 8 – сед на пятках, руки на пояс Встать в исходное положение Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 12, 13, 15, 25, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
2.9.	ОФП в парах. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Пднимание туловища из положения лежа за 1 минуту 6. Сгибпие и разгибание рук в упоре лежа 7. Сплит приседания 8. Выпады 9. Планка 10. Берпи 11. Упражнения для укрепления мышц спины 12. Стрейтчинг 12. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 22, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2

2.10.	Интервальная тренировка. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5 Интервальная тренировка: Пднимание туловища из положения лежа за 1 минуту Сгибпие и разгибание рук в упоре лежа Сплит приседания Выпады Планка Берпи Упражнения для укрепления мышц спины 6. Стрейтчинг 7. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 11, 13, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
2.11.	Контрольные нормативы. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен 8. Подтягивание на высокой перекладине 9. Стрейтчинг 10. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 12, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	4

2.12.	Комплекс ОРУ на коврике. КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА НА КОВРИКЕ И.П. – о.с. 1 – поворот туловища направо, правая рука на пояс 2 – и.п. 3 – наклон туловища влево, правую руку за голову 4 – и.п. 5 – наклон туловища назад, руки на пояс 6 – руки в стороны 7 – руки к плечам 8 – и.п. 1 – наклон вперёд, коснуться пола 2 – упор присев 3 – упор стоя на коленях 4 – правая нога прямая вверх, левая рука вперёд 5 – упор стоя на коленях 6 – упор лёжа 7 – упор лёжа согнув руки 8 – упор лёжа 1 – упор стоя на правом колене 2 – левая нога прямая вверх, правая рука к плечу 3 – упор стоя на коленях 4 – сед на пятках, руки на пояс 5 – наклон туловища назад, руки в стороны 6 – выпрямиться, руки на пояс 7-8 – 2 хлопка 1 – упор стоя на коленях 2 – упор лёжа 3 – согнув правую руку, упор на правое предплечье 4 – согнув левую руку, упор на левое предплечье 5 – выпрямить правую руку в упоре лёжа 6 – выпрямить левую руку в упоре лёжа 7 – упор стоя на коленях 8 – сед на пятках, руки на пояс Встать в исходное положение Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 12, 15, 24 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
2.13.	Правила игры в баскетбол. Стойки и способы передвижения. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Бег в медленном темпе 6. Специалные беговые упражения 7. Упражнения в парах с мячом 8. Эстафеты 9. Стрейтчинг 10 Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 6, 9, 13, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2

2.14.	Техника и способы остановки в баскетболе. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Бег в медленном темпе 6. Специалные беговые упражения 7. Упражнения в парах с мячом 8. Двустороееяя игра 9. Стрейтчинг 10. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
2.15.	Техника поворотов на месте и в движении. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Бег в медленном темпе 6. Специалные беговые упражения 7. Упражнения с мячом 8. Двусторонняя игра 9. Стрейтчинг 10. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 6, 13, 23, 24, 25 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
2.16.	Техника ловли мяча на месте и в движении. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Бег в медленном темпе 6. Специалные беговые упражения 7. Упражнения с мячом 8. Двусторонняя игра 9. Стрейтчинг 10. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6, 15, 25, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
2.17.	Контрольный норматив: штрафной бросок. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Бег в медленном темпе 6. Специалные беговые упражения 7. Упражнения с мячом 8. Штрафной бросок 9. Стрейтчинг 10. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6, 13, 24 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	4

2.18.	Двусторонняя игра в баскетбол. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Бег в медленном темпе 6. Специальные беговые упражнения 7. Организация и проведение соревнований 8. Двусторонняя игра 9. Стрейтчинг 10. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6, 13, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
2.19.	Техника специальных беговых упражнений. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Общеразвивающие упражнения 6. Специальные упражнения бегуна 7. Бег с максимальной скоростью на отрезках 60–80 м (4 раза) 8. Бег с низкого старта на дистанциях 30, 40, 60 м (5, 6 раз) 9. Бег с ходу на 30 м (5 раз) 10. Стрейтчинг 11. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 11, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
2.20.	Техника бега на короткие дистанции. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Общеразвивающие упражнения 6. Специальные упражнения бегуна 7. Бег с максимальной скоростью на отрезках 60–80 м (4 раза) 8. Бег с низкого старта на дистанциях 30, 40, 60 м (5, 6 раз) 9. Бег с ходу на 30 м (5 раз) 10. Стрейтчинг 11. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 4, 10, 11, 15, 24, 25 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3	2
2.21.	Техника эстафетного бега. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Специальные беговые упражнения 6. Бег с высоким подниманием бедра (30 м х 3 раза) 7. Быстрый бег через отметки (30–40 м х 6 раз) 8. Бег на время на отрезках 50-80 м с финишированием. Бег 150, 200 м х 3, 4 раза 9. Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. Эстафетный (беспрерывный) бег 10. Стрейтчинг 11. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 10, 11, 13, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	2

2.22.	Контрольный норматив:100 м. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Общеразвивающие упражнения 6 Специальные упражнения бегуна 7. Контрольный норматив: 100 м. 8. Стрейтчинг 9. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 10, 11, 13, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
2.23.	Техника спортивной ходьбы. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Упражнения на совершенствование техники рук и ног 6. Комплексы индивидуальных упражнений 7. Комплексы групповых упражнний 8. Прохождение дистанции в среднем темпе 3-4 км 9. Стрейтчинг 10. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 10, 15, 25, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
2.24.	Правила игры в бадминтон. Техника стоек и передвижений. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Бег в медленном темпе 6. Специалные упражнения 7. Упражнения в парах с воланом 8. Правила игры в бадминтон 9. Стрейтчинг 10. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 9, 15, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
2.25.	Техника ударов в бадминтоне. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Бег в медленном темпе 6. Специалные беговые упражнения 7. Упражнения на технику ударов в бадминтоне 8. Двустороееяя игра 9. Стрейтчинг 10. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 20, 25 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	2
2.26.	Контрольный норматив:набивание (жонглирование) волана. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Бег в медленном темпе 6. Специалные упражнения 7. Контрольный норматив: набивание волана 8. Стрейтчинг 9. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 15, 20, 25, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	4

2.27. Обобщающее занятие. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Бег в медленном темпе 6. Специалные беговые упражения 7. Упражнения на технику ударов в бадминтоне 8. Двустороееяя игра 9. Стрейтчинг 10. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 18, 20, 25, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3	2
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч 3	***24***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: В.2 (УК.7.3) ОПК-7: У.1 (ОПК.7.2)	
3.1. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Общеразвивающие упражнения 6. Специальные упражнения бегуна 7 Бег с максимальной скоростью на отрезках 60–80 м (4 раза) 8. Бег с низкого старта на дистанциях 30, 40, 60 м (5, 6 раз) 9. Бег с ходу на 30 м (5 раз) 10. Стрейтчинг 11. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 10, 11, 24, 25, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
3.2. Бег на короткие дистанции. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Общеразвивающие упражнения 6. Специальные упражнения бегуна 7. Бег с максимальной скоростью на отрезках 60–80 м (4 раза) 8. Бег с низкого старта на дистанциях 30, 40, 60 м (5, 6 раз) 9. Бег с ходу на 30 м (5 раз) 10. Стрейтчинг 11. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 2, 4, 10, 11, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
3.3. Техника эстафетног бега. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Специальные беговые упражнения 6. Бег с высоким подниманием бедра (30 м х 3 раза) 7. Быстрый бег через отметки (30–40 м х 6 раз) 8. Бег на время на отрезках 50-80 м с финишированием. Бег 150, 200 м х 3, 4 раза 9. Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. Эстафетный (беспрерывный) бег 10. Стрейтчинг 11. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2

3.4. Контрольный норматив 100 м. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Общеразвивающие упражнения 6. Специальные упражнения бегуна 7. Контрольный норматив: 100 м. 8. Стрейтчинг 9 Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 10, 11, 15, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	2
3.5. Техника подачи мяча в лапте. Вводная часть: 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Игровые упражнения на развитие координационных способностей 6. Упражнения на технику подачи мяча в лапте 7. Двусторонняя игра. 8. Стрейтчинг 9. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 3, 9, 21, 22, 25 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	2
3.6. Техника удров по мячу битой в лапте. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Игровые упражнения на развитие координационных способностей 6. Упражнения на технику ударов по мячу битой в лапте 7. Двусторонняя игра. 8. Стрейтчинг 9. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 3, 13, 21 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
3.7. Контрольные упражнения:броски малого мяча с 6 м. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Игровые упражнения на развитие координационных способностей 6. Контрольные упражнения: броски малого мяча с 6 м. 7. Стрейтчинг 8. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 21, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
3.8. Техника вбегания и выбегания в скиппинге. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Специальные беговые упражнения 6. Упражнения на технику вбегпния и выбегания в скиппинге 7. Прыжки на скакалке 8. Стрейтчинг 9. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 9, 13, 25 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2

3.9. Техника групповых прыжков через длинную скакалку. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Специальные беговые упражнения 6. Упражнения на технику групповых прыжков через длинную скакалку 7. Групповые прыжки прыжки через длинную скакалке 8. Стрейтчинг 9. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 3, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	4
3.10. Контрольные упражнения:групповые прыжки на скакалке. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Специальные беговые упражнения 6. Контрольные упражнения: групповые прыжки на скакалке 7. Стрейтчинг 8. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 13, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
3.11. Контрольное упражнение (прыжки на скакалке 1 мин.) 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Специальные беговые упражнения 6. Контрольные упражнения: прыжки на скакалке за 1 минуту 7. Стрейтчинг 8. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 11, 13, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч 4	***60***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2) УК-7: В.2 (УК.7.3)	
4.1. Техника отталкивания палками в скандинавской ходьбе. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Специальные упражнения на технику движений рук. Комплекс упражнений с палками 6. Упражнения на технику отталкивания палками в движении 7. Прхождение дистанции 3 км 8. Стрейтчинг 9. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 10, 16, 17, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	2

4.2. Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Упражнения на совершенствование техники рук и ног 6. Комплексы индивидуальных упражнений 7. Комплексы групповых упражнний 8. Прохождение дистанции в среднем темпе 3-4 км 9. Стрейтчинг 10. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
4.3. Круговая тренировка. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Приседания 6. Отжимания 8. Бег с высоким подниманием бедра 9. Степ тест 10. Обратные отжимания 11. Выпады 12. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 4, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	2
4.4. Интервальная тренировка. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Кардио-упражнения с акцентом на ноги (прыжки на скакалке) 6. Упражнения для ног с гантелью(тяга гантели, стоя на одном колене) 7. Упражнения в планке (боковая планка, касание плеч в планке. паук. ходьба в планке) 8. Упражнения для брюшного пресса (скручивания, двойные скручивания, касание ног, подъем ног) 9. Берпи (модификация на выбор) 10. Стрейтчинг Учебно-методическая литература: 1, 15, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	4
4.5. ОФП в парах. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Пднимание туловища из положения лежа за 1 минуту 6. Сгибпие и разгибание рук в упоре лежа 7. Сплит приседания 8. Выпады 9. Планка 10. Берпи 11. Упражнения для укрепления мышц спины 12. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	2

4.6.	Контрольные нормативы. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин 6.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 7.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен 8.Подтягивание на высокой перекладине 9. Техника ведения футбольного мяча 10. Стрейтчинг 11. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
4.7.	Комплекс ОРУ на 32 счета с гантелями. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. ОРУ в движении 4. Комплекс упражнений с гантелями: И.П. – о.с. 1 – шаг пр. в сторону, руки в стороны 2 – приставить лев., руки вниз 3 – поворот направо, руки к плечам 4 – приставить лев., пр. рука вверх – лев.рука вниз 5 – шаг лев.вперед, руки вперед 6 – приставить пр., лев.рука вверх – пр. рука вниз 7 – поворот налево, руки к плечам 8 – приставить пр., руки вниз 1 – выпад пр. вперед, руки в стороны 2 – руки вверх 3 – руки вперед 4 – приставить лев., руки вниз 5 – шаг лев.в сторону, руки в стороны 6 –выпад на левую, пр. рука к лев.носку 7 – выпрямиться, руки в стороны 8 – приставить лев., руки вниз 1 – присед, руки к плечам 2 – руки вперед, 3 – наклон вперед, руки вниз 4 – и.п. 5 – присед, руки в стороны 6 – выпрямиться, руки к плечам, локти в стороны 7 – присед, руки вперед 8 – и.п. 1 – прыжок в стойку, ноги врозь, руки вперед 2- прыжок в стойку, ноги вместе, руки перед грудью 3 – прыжок в стойку, лев.вперед – пр. назад, пр. рука вперед 4 – прыжок в стойку, пр. вперед – лев.назад, лев. рука вперед 5 – прыжок ви.п. 6 – прыжок вправо на двух ногах, руки на пояс 7-8 – 2 шага на месте, руки вниз. Учебно-методическая литература: 1, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	2

4.8.	Комплекс ОРУ на 32 счета со скакалкой. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. ОРУ в движении 4. Комплекс упражнений со скакалкой: И.П.- ноги вместе, скакалка впереди 1- шаг пр. в сторону, сложить скакалку в 4 раза, руки вниз-в сторону 2 – приставить лев., руки вверх-в сторону 3-4 – поворот направо, руки вперед- в стороны 5 – полуприсед 6 – выпрямиться, руки вверх 7-8 – шаг лев. вперед, круг руками назад 1-3 – прыжки через скакалку вперед, руки крестом 4 – встать на скакалку, руки в стороны 5 – поворот туловища вправо в полуприседе 6 – выпрямиться 7 - поворот туловища влево в полуприседе 8 – выпрямиться 1-2 – приставной шаг вперед, скакалка в лев. руке внизу 3 – поворот налево, скакалка в руках вниз- в стороны 4 – приставить пр. ногу, скакалка на плечах 5 – выпад пр. вперед, руки в стороны 6 – наклон к пр., коснуться пола 7 – выпад пр. вперед, руки вверх 8 – приставить пр., руки вниз 1 – прыжок ноги врозь, руки вверх- в стороны 2 – прыжок ноги вместе, скакалка спереди внизу 3-4 – 2 прыжка назад на двух ногах 5 – прыжок на пр. назад 6 – прыжок на лев. назад 7-8 – 2 прыжка назад на двух. Учебно-методическая литература: 2, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	2
4.9.	Способы передвижений и остановки в баскетболе. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Бег в медленном темпе 6. Специалные беговые упражения 7. Упражнения в парах с мячом 8. Двусторнняя игра 9. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 5, 6	4
4.10.	Броски и ловля мяча на месте, в движении в баскетболе. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Бег в медленном темпе 6. Специалные беговые упражения 7. Упражнения в парах с мячом 8. Двустороееяя игра 9. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 6, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	2

4.11.	Техника штрафных бросков в баскетболе. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Бег в медленном темпе 6. Специалные беговые упражения 7. Упражнения в парах с мячом 8. Двустороееяя игра 9. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 5, 6	2
4.12.	Тактические действия в нападении и защите в игре в баскетбол. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Бег в медленном темпе 6. Специалные беговые упражения 7. Упражнения в парах с мячом 8. Двустороееяя игра 9. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 5, 6	2
4.13.	Контрольное упражнение:"восьмерка" в баскетболе. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Бег в медленном темпе 6. Специалные беговые упражения 7. Упражнения в парах с мячом 8. Двусторонняя игра 9. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 5, 6, 25 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	2
4.14.	Двусторонняя игра в стритбол. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Бег в медленном темпе 6. Специалные беговые упражения 7. Упражнения в парах с мячом 8. Двусторнняя игра в стритбол 9. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	4
4.15.	Двусторонняя игра в баскетбол. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Бег в медленном темпе 6. Специалные беговые упражения 7. Упражнения в парах с мячом 8. Двусторнняя игра 9. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 5, 6, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2

4.16.	Техника ударов в бадминтоне. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. ОРУ в движении 4. Упражнения на технику удара 5. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств 6. Стрейтчинг Учебно-методическая литература: 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
4.17.	Техника подачи в бадминтоне. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. ОРУ в движении 4. Упражнения на технику подачи 5. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств 6. Упражненеия жонглирование воланом Учебно-методическая литература: 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
4.18.	Тактические приемы игры в бадминтон. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. ОРУ в движении 4. Упражнения на технику подачи 5. Упражнения на технику ударов 6. Двусторонняя игра Учебно-методическая литература: 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
4.19.	Контрольное упражнение:набивание волана. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. ОРУ в движении 4. Контрольное упражнение: жонглирование воланом 5. Двусторонняя игра Учебно-методическая литература: 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
4.20.	Техника высокого старта и стартовое ускорение. 1. Общеразвивающие упражнения 2. Специальные упражнения бегуна 3. Бег с максимальной скоростью на отрезках 60–80 м (4 раза) 4. Бег с низкого старта на дистанциях 30, 40, 60 м (5, 6 раз) 5. Бег с ходу на 30 м (5 раз 6. Стрейтчинг 7 Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 4, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
4.21.	Контрольный норматив 100 м. 1. ОРУ на месте 2. Специальные беговые упражнения. 3. Повторный бег на отрезках 120-150 м для воспитания скоростной выносливости 4. Контрольный норматив 100 м. 5.Упражнения с тренажерными устройствамие: тяговые, тормозящие, лидирующие и др. 6. Заминочный бег. 7. Стрейтчинг Учебно-методическая литература: 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2

4.22.	Способы передачи эстафетной палочки. 1. Специальные беговые упражнения 2. Бег с высоким подниманием бедра (30 м х 3 раза) 3. Быстрый бег через отметки (30–40 м х 6 раз) 4. Бег на время на отрезках 50-80 м с финишированием. Бег 150, 200 м х 3, 4 раза 5. Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. 6. Эстафетный (беспрерывный) бег 7. Упражнения на технику передачи эстафетной палочки. Учебно-методическая литература: 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.23.	Техника эстафетного бега. 1. Специальные беговые упражнения 2. Бег с высоким подниманием бедра (30 м х 3 раза) 3. Быстрый бег через отметки (30–40 м х 6 раз) 4. Бег на время на отрезках 50-80 м с финишированием. Бег 150, 200 м х 3, 4 раза 5. Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. 6. Эстафетный (беспрерывный) бег 7. Упражнения на растяжку ног и спины. Учебно-методическая литература: 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	2
4.24.	Подвижные игры. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5.Методика проведения подвижных игр: «Запрещенное движение» «Быстро по местам» «К своим флажкам» «Пятнашки маршем» «Салки простые» «Стой-беги», «Ловля парами» «Белые медведи» «Передал-садись» 6. Стрейтчинг 7. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 9, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	4
4.25.	Эстафеты с мячом. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5.Проведение эстафет с мячом: «Удержание мяча» «Передай мяч» «Передал-садись!» «Баскетбол» «Гонка мяча низ» «Попади в цель» «Туда-обратно» «Тараканьи бега» 6. Стрейтчинг 7. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 9, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2

4.26. Подвижные игры с мячом. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5.Методика проведения подвижных игр с мячом: «Скороходы султана» «Вышибалы» «Апорт!» «Десяточки» «Ракета» «В яблочко" «Белые медведи» «Передал-садись» 6. Стрейтчинг 7. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 9, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
5. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч.5	***56***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: З.1 (ОПК.7.1), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: З.2 (УК.7.1), В.2 (УК.7.3)	
5.1. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Общеразвивающие упражнения 6. Специальные упражнения бегуна 6. Построения 7. Перестроения в движении и на месте 8. Стрейтчинг 9. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 24 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
5.2. Техника спортивной ходьбы. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Упражнения на совершенствование техники рук и ног 6. Комплексы индивидуальных упражнений 7. Комплексы групповых упражнний 8. Прохождение дистанции в среднем темпе 3-4 км 9. Стрейтчинг 10. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	2

5.3.	Кроссовая подготовка. 1. Общеразвивающие упражнения кроссмена 2. Специальные беговые упражнения кроссмена 3. Легкий равномерный бег с небольшой скоростью продолжительностью 20 минут. 4. Легкий переменный бег на коротких отрезках 100, 200, 300, 400 (м) по плану: 100 м сильно, отдых в легком беге 100 м, затем 200 м сильно, отдых в легком беге 200 м и т.д. Продолжительность до 40 мин 5.Переменно-темповый бег на средних и длинных отрезках протяженностью от 1 000 до 3 000 м или пробегание отрезков по плану: 3 мин. быстро, отдых в легком беге 5 мин., затем 5 мин. быстро, отдых в легком беге 10 мин. и т.д. Продолжительность до 45 мин. 6. Бег в равномерном темпе, бег на определенное расстояние (или определенное время). Бежать легко, со скоростью, равной примерно 10 км/час 7. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 10, 14	2
5.4.	Техника попеременного бега. 1. Общеразвивающие упражнения кроссмена 2. Специальные беговые упражнения кроссмена 3. Легкий равномерный бег с небольшой скоростью продолжительностью 20 минут. 4. Легкий переменный бег на коротких отрезках 100, 200, 300, 400 (м) по плану: 100 м сильно, отдых в легком беге 100 м, затем 200 м сильно, отдых в легком беге 200 м и т.д. Продолжительность до 40 мин 5.Переменно-темповый бег на средних и длинных отрезках протяженностью от 1 000 до 3 000 м или пробегание отрезков по плану: 3 мин. быстро, отдых в легком беге 5 мин., затем 5 мин. быстро, отдых в легком беге 10 мин. и т.д. Продолжительность до 45 мин. 6. Бег в равномерном темпе, бег на определенное расстояние (или определенное время). Бежать легко, со скоростью, равной примерно 10 км/час 7. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 4, 10, 11	2
5.5.	Бег на средние дистанции. 1. Общеразвивающие упражнения кроссмена 2. Специальные беговые упражнения кроссмена 3. Легкий равномерный бег с небольшой скоростью продолжительностью 20 минут. 4. Легкий переменный бег на коротких отрезках 100, 200 м. по плану: 100 м сильно, отдых в легком беге 100 м, затем 200 м сильно, отдых в легком беге 200 м и т.д. Продолжительность до 40 мин 5.Переменно-темповый бег на средних и длинных отрезках протяженностью от 1 000 до 3 000 м или пробегание отрезков по плану: 3 мин. быстро, отдых в легком беге 5 мин., затем 5 мин. быстро, отдых в легком беге 10 мин. и т.д. Продолжительность до 45 мин. 6. Бег в равномерном темпе, бег на определенное расстояние (или определенное время). Бежать легко, со скоростью, равной примерно 10 км/час 7. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 10, 11	4
5.6.	Контрольный норматив 100 м. 1. Общеразвивающие упражнения кроссмена 2. Специальные беговые упражнения кроссмена 3. Легкий равномерный бег с небольшой скоростью продолжительностью 20 минут. 4. Стрейтчинг 5.Контрольный норматив 100 метров. 6. Бег в равномерном темпе 7. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 10, 11	2

5.7.	Техника подачи, ловли и передачи мяча в лапте. 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Основные правила игры в лапту 3. Упражнения на развитие скоростных качеств. 4. Упражнения на развитие координационных способностей игроков. 5. Упражнения на технику подачи 6.Упражнения на технику ловли и передачи мяча 7. Стрейтчинг Учебно-методическая литература: 9, 21	2
5.8.	Двусторонняя игра в лапту. 1. Построение. Сообщение задач урока 2.Закрепление правил игры в лапту 3. Упражнения на развитие скоростных качеств. 4. Упражнения на развитие координационных способностей игроков. 5. Упражнения на технику подачи 6.Упражнения на технику ловли и передачи мяча 7. Двусторонняя игра 8. Стрейтчинг Учебно-методическая литература: 21	2
5.9.	Контрольное упражнение: передача и ловля мяча в парах. 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Основные правила игры в лапту 3. Упражнения на развитие скоростных качеств. 4. Упражнения на развитие координационных способностей игроков. 5. Контрольное упражнение: передача и ловля мяча парах 6. Стрейтчинг Учебно-методическая литература: 21	2
5.10.	Групповые прыжки через длинную скакалку. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. Общеразвивающие упражнения 5. ОРУ на месте 6. Прыжи вперед на скакалке 30 сек 7 Групповые прыжки через длинную скакалку (кол-во раз) 8 Стрейтчинг 9.Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 2, 13	2
5.11.	Прыжки на скакалке с вращением вперед и назад. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. Общеразвивающие упражнения 5. ОРУ на месте 6. Прыжи вперед на скакалке 30 сек вперед 7. Прыжки на скакалке 30 сек назад 8. Прыжки на скакалке с вращением вперед и назад 9. Стрейтчинг 9.Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 15	2
5.12.	Контрольное упражнение: групповые прыжки на скакалке. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. Общеразвивающие упражнения 5. ОРУ на месте 6. Прыжи вперед на скакалке 30 сек 7 Групповые прыжки через длинную скакалку (кол-во раз) 8 Стрейтчинг 9.Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 15	2

5.13.	Контрольное упражнение (прыжки на скакалке 1 мин.) 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. Общеразвивающие упражнения 5. ОРУ на месте 6. Прыжи вперед на скакалке за 1 минуту 7 Групповые прыжки через длинную скакалку (кол-во раз) 8 Стрейтчинг 9.Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 15	2
5.14.	Круговая тренировка. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5 Приседания 6 Отжимания 7.Бег с высоким подниманием бедра 8. Степ тест 9. Обратные отжимания 10.. Выпады 11. Стрейтчинг 12. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
5.15.	ОФП в парах. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Пднимание туловища из положения лежа за 1 минуту 6. Сгибпие и разгибание рук в упоре лежа 7. Сплит приседания 8. Выпады 9. Планка 10. Берпи 11. Упражнения для укрепления мышц спины 12. Стрейтчинг Учебно-методическая литература: 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	2
5.16.	Силовая тренировка в парах. 1. Построение. Сообщение задач урока 2. ОРУ в движении 3. Силовые упражнения с партнером для ОФП: упражнения на бицепс (30 повторений) упражнения на трицепс (30 повторений) отжимание с ногами на плечах (30 повторений) жим лежа (30 повторений) упражнения на бедра и ягодицы (30 повторений) жим ногами 60 % веса партнера (30 повторений) жим ногами полного веса партнера(30 повторений) разведение ног (30 повторений) становая тяга (30 повторений) упражнения на пресс (30 повторений) боковые подъемы корпуса (30 повторений) двойное упражнение на пресс (30 повторений) 4. Упражнения на гибкость Учебно-методическая литература: 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4

5.17.	Интервальная тренировка. 1. Построение. Сообщение задач урока 2. ОРУ на месте 3. Прыжки в планке (45 секунд) 4. Берпи (45 секунд) 5. Скалолаз (45 секунд) 6. Удары по ягодицам (45 секунд) 7. Шаги в планке (45 секунд) 8. Приседания в прыжке (45 секунд) 9. Поочередные боковые выпады (45 секунд) 10.Выпады в прыжке (45 секунд) 11. Отжимания (45 секунд) 12. Упражнения на восстановление дыхания Учебно-методическая литература: 25 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	2
5.18.	Контрольные нормативы по ОФП. 1. Построение. 2. Общеразвивающие упражнения в движении 3. Контрольные нормативы по ОФП: прыжок в длину с места подтягивание на высокой перекладине (юноши) подтягивание на низкой перекладине (девушки) упражнения на брюшной пресс за 30 секунд сгибание и разгибание рук в упоре лежа Учебно-методическая литература: 24, 25, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	2

5.19.	Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №4. 1. Построение 2. Общеразвивающие упражнения на месте 3. Упражнения на силовую выносливость 4. Комплекс упражнений на 32 счета №4 И.П. - о.с. 1-шаг правой в сторону, руки вверх 2-приставить левую ногу, руки в стороны 3-наклон вперёд прогнувшись 4-полуприсед, руки на пояс 5-выпрямиться, руки вниз 6-шаг левой вперёд, правая рука вперёд 7-шаг правой вперёд, левая рука вперёд 8-приставить левую ногу, руки вниз. 1-2-поворот направо 3-выпад правой в сторону, руки к плечам 4-вернуться в исходное положение 5-6- 2 шага на месте 7-8-поворот налево. 1-мах правой вперёд, левая рука вперёд 2-и.п. 3-мах левой вперёд, правая рука вперёд 4-и.п. 5-выпад правой вперёд, руки за голову 6-наклон к правой, руками коснуться пола 7-выпад правой вперёд, руки за голову 8-приставить левую ногу, руки вниз 1-2-прыжки на 2-х ногах 3-прыжок ноги врозь, руки на пояс 4-прыжок ноги вместе, руки вниз 5-прыжок ноги врозь, руки на пояс 6-прыжок ноги вместе, руки вниз 7-8- 2 шага на месте. Учебно-методическая литература: 9, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	4
5.20.	Комплекс ОРУ на 32 счета с гимнастической палкой. 1. Построение 2. Общеразвивающие упражнения на месте 3. Упражнения на силовую выносливость 4. Комплекс упражнений на 32 счета с гимнастической палкой 5. Стрейтчинг Учебно-методическая литература: 22, 25, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	2
5.21.	Основы техники броска в дартс. 1. Построение 2. Разминка 3. Упражнения на механику броска 4. Игра в дартс Учебно-методическая литература: 1 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

5.22. Соревнования по дартсу. 1. Построение 2. Разминка 3. Упражнения на механику броска 4. Техника безопасности при проведении соревнования по дартсу 5. Соревнования по дартсу Учебно-методическая литература: 25, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
5.23. Двусторонняя игра в волейбол. 1. Построение 2. Общеразвивающие упражнения в движении 3. Разминка с мячом в парх 4. Нападающий удар 5. Подача мяча в волейболе 6. Двусторонняя игра в волейбол 7. Упражнения на гибкость Учебно-методическая литература: 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
5.24. Контрольное упражнение: передача волейбольного мяча. 1. Построение 2. Общеразвивающие упражнения в движении 3. Разминка с мячом в парх 4. Нападающий удар 5. Подача мяча в волейболе 6. Контрольные упражнения: передача волейбольного мяча 7. Упражнения на гибкость Учебно-методическая литература: 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
6. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч 6	***56***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: З.1 (ОПК.7.1), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: В.2 (УК.7.3)	
6.1. Техника отталкивания палками в скандинавской ходьбе. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Упражнения на совершенствование техники рук и ног 6. Комплексы индивидуальных упражнений 7. Комплексы групповых упражнний 8 Прохождение дистанции в среднем темпе 3-4 км 9. .Стрейтчинг 10. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 16, 17, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	2
6.2. Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Упражнения на совершенствование техники рук и ног 6. Комплексы индивидуальных упражнений 7. Комплексы групповых упражнний 8 Прохождение дистанции с изменением направления 9. .Стрейтчинг 10. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 16, 17, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2

6.3. Комплекс тренировки Табата. 1. Построение 2. Общеращвивающие упражнения на месте 3. Комплекс тренировки табата: прыжки с одновременным разведением рук и ног (20 секунд) берпи (20 секунд) отжимания (20 секунд) приседания (20 секунд) выпады (20 секунд) приседания с выпрыгиваниями (20 секунд) резкие ускорения (20 секунд) удары руками и ногами(20 секунд) 4. Упражнения на восстановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 25, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
6.4. Круговая тренировка. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Кардио-упражнения с акцентом на ноги (прыжки на скакалке) 6. Упражнения для ног с гантелью(тяга гантели, стоя на одном колене) 7. Упражнения в планке (боковая планка, касание плеч в планке. паук. ходьба в планке) 8. Упражнения для брюшного пресса (скручивания, двойные скручивания, касание ног, подъем ног)95. Берпи (модификация на выбор) 9. Стрейтчинг 10. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 3, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	2
6.5. Интервальная тренировка. 1. Построение. Сообщение задач урока 2. ОРУ на месте 3. Прыжки в планке (45 секунд) 4. Берпи (45 секунд) 5. Скалолаз (45 секунд) 6. Удары по ягодицам (45 секунд) 7. Шаги в планке (45 секунд) 8. Приседания в прыжке (45 секунд) 9. Поочередные боковые выпады (45 секунд) 10.Выпады в прыжке (45 секунд) 11. Отжимания (45 секунд) 12. Упражнения на восстановление дыхания Учебно-методическая литература: 25, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
6.6. ОФП в парах. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Пднимание туловища из положения лежа за 1 минуту 6. Сгибпие и разгибание рук в упоре лежа 7. Сплит приседания 8. Выпады 9. Планка 10. Берпи 11. Упражнения для укрепления мышц спины 12. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 10, 25 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4

6.7. Комплекс ОРУ на 32 счета с обручем / гантелями. 1. Построение 2. Общеразвивающие упражнения на месте 3. Упражнения на силовую выносливость 4. Комплекс упражнений на 32 счетас предметом: и.п. – обруч внизу (хват сверху) 1-2 - приставной шаг вперед, обруч вращением назад на себя 3 – прыжок в стойку ноги врозь, обруч вверх 4 – приставить левую, обруч в правой руке вниз 5-6 – поворот направо, обруч сзади 7 – выпад пр. в сторону, обруч вправо 8 – приставить левую, обруч сзади 1 – шаг левой назад через обруч 2 – приставить правую 3–4 – вращение обруча на туловище, руки в стороны 5-6 – поворот налево, снять обруч через верх в левую вниз 7 – полуприсед, руки вперед (прокат обруча левой вперед) 8 – выпрямиться, обруч в левой внизу 1-2 – поворот кругом, передача обруча в правую 3-4 – поворот направо, обруч внизу 5-6 – вращение обруча на правой руке 7 – выпад правой назад, левая на пояс, вращение обруча на правой 8 – приставить правую, левая вниз, вращение обруча на правой 1 – обруч вниз 2 – обруч на прямых руках вперед (хват снизу) 3-4 – приставной шаг правой вперед в обруч 5-6 – поворот направо 7 – полуприсед, обруч вверх 8 – выпрямиться, обруч вниз Учебно-методическая литература: 22, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	2

6.8.	Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета № 5. 1. Построение 2. Общеразвивающие упражнения на месте 3. Упражнения на силовую выносливость 4. Комплекс упражнений на 32 счета №5 И.П.- о.с. 1- правая нога вперед скрестно, руки вперед скрестно 2-и.п. 3. левая назад на носок, руки перед грудью 4-приставить левую, руки на пояс 5-полуприсед, руки вперед 6-наклон вперед, коснуться пола 7-присед, руки в стороны 8-и.п. 1-2 приставной шаг вперед, руки за спину 3-4-поворот кругом, руки перед грудью 5-6-поворот налево, руки вперед 7-8- 2 шага на месте, руки вниз 1-подняться на носки, руки за голову 2-полуприсед, руки на пояс 3-присед, руки в стороны 4-и.п. 5-6- поворот налево 7-8- 2 шага на месте 1-выпад правой назад, руки в стороны 2-и.п. 3-выпад правой вперед, руки к плечам 4-и.п. 5-прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой 6-прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс 7-прыжок в стойку ноги врозь, перед собой 8- прыжок в и.п. Учебно-методическая литература: 22, 24 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
6.9.	Контрольные нормативы по ОФП, 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Пднимание туловища из положения лежа за 1 минуту 6. Сгибпие и разгибание рук в упоре лежа 7. Прыжок в длину 8. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 9. Стрейтчинг 10. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 25, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
6.10.	Комбинации из ловли, передачи, ведения, броска в баскетболе. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Бег в медленном темпе 6. Упражнения на ведение мяча в движении 7. Упражнения в парах с мячом 8. Двустороееяя игра 9. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 5, 6, 24 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	4

6.11.	Нападение и защита в игровых взаимодействиях в баскетболе. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Бег в медленном темпе 6. Специалные упражения баскетболиста 7. Упражнения в парах с мячом 8. Двустороееяя игра 9. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 5, 6, 24 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	4
6.12.	Контрольное упражнение: "жонглирование" двумя мячами. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Бег в медленном темпе 6. Специалные беговые упражения 7. Упражнения в парах с мячом 8. "Жонглирование" двумя мячами 9. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 5, 6, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
6.13.	Веселые старты. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5.Проведение эстафет с мячом: «Удержание мяча» «Передай мяч» «Передал-садись!» «Баскетбол» «Гонка мяча низ» «Попади в цель» «Туда-обратно» «Тараканьи бега» 6. Стрейтчинг 7. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 9, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
6.14.	Подвижные игры на открытых площадках. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5.«Веревочка под ногами» 6. «Охотники и утки» 7. «Защита булав» 8. «Ловкие и меткие» 9. «Попади в мяч» 10. «Зайцы в огороде» 11. «Волк во рву» 12. Упражнения на внимание Учебно-методическая литература: 9, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4

6.15. Встречные эстафеты. 1. Построение 2. Общеразвивающие упражнения в движении 3. Упражнения в парах 4. Комплекс упражненийдля укрепления сводов стопы 5. Встречные эстафеты с бегом 6. Встречные эстафеты с мячои Учебно-методическая литература: 9, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
6.16. Бег на короткие дистанции. 1. Построение 2. Общеразвивающие упражнения в движении 3. Медленный бег с последующим ускорением 4. Имитация движений рук, стоя на месте 5. Бег с ускорением на 20-25 м. 6. Бег на скорость 60 м. 7. Бег по "частой горизонтальной лестнице" 8. Упражнения на технику высокого старта 9. Заминочный бег 10. Упражнения на растяжку Учебно-методическая литература: 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	2
6.17. Контрольный норматив 100 м. 1. Общеразвивающие упражнения кроссмена 2. Специальные беговые упражнения кроссмена 3. Легкий равномерный бег с небольшой скоростью продолжительностью 20 минут. 4. Стрейтчинг 5.Контрольный норматив 100 метров. 6. Бег в равномерном темпе 7. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
6.18. Эстафетный бег. 1. Специальные беговые упражнения 2. Бег с высоким подниманием бедра (30 м х 3 раза) 3. Быстрый бег через отметки (30–40 м х 6 раз) 4. Бег на время на отрезках 50-80 м с финишированием. Бег 150, 200 м х 3, 4 раза 5. Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. 6. Эстафетный (беспрерывный) бег 7. Упражнения на растяжку ног и спины. Учебно-методическая литература: 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
6.19. Бадминтон. Одиночная и парная игра. 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Упражнения в движении 4. ОРУ на месте 5. Бег в медленном темпе 6. Специалные беговые упражнения 7. Упражнения на технику ударов в бадминтоне 8. Двустороееяя игра 9. Стрейтчинг 10. Упражнения на воостановление дыхания Учебно-методическая литература: 1, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	4

3.2 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	**Трудоемкость (кол-во часов)**
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч.5	***4***

Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: З.1 (ОПК.7.1), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: З.2 (УК.7.1), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Функциональные пробы. ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** 1. Показания к проведению функциональных проб 2. Классификация функциональных проб 3. Функциональное состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата 4. Ортостатические пробы 5. Функциональное состояние системы внешнего дыхания Учебно-методическая литература: 1, 2, 23, 24, 25, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	4
2. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч 6	***4***
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: З.1 (ОПК.7.1), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: В.2 (УК.7.3)	
2.1. Функциональные пробы. ***Задание для самостоятельного выполнения студентом:*** 1. Показания к проведению функциональных проб 2. Классификация функциональных проб 3. Функциональное состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата 4. Ортостатические пробы 5. Функциональное состояние системы внешнего дыхания Учебно-методическая литература: 23, 25, 26 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	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	Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тычинин Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017.— 64 c.	http://www.iprbookshop.ru/70821.html
2	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: курс лекций/ — Электрон. текстовые данные.— Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018.— 83 c.	http://www.iprbookshop.ru/87184.html
3	Мельникова Ю.А. Основы прикладной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мельникова Ю.А., Спиридонова Л.Б.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003.— 68 c.	http://www.iprbookshop.ru/64995.html
4	Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»)/ Кравчук В.И.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013.— 184 c.	http://www.iprbookshop.ru/56428.html
5	Регистрация и анализ соревновательной деятельности в баскетболе [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, специализации «Баскетбол»/ Ю.П. Девяткин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.— 51 c.	http://www.iprbookshop.ru/65012.html
6	Готовцев Е.В. Баскетбол [Электронный ресурс]: вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей/ Готовцев Е.В., Войтович Д.И., Петько В.А.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 99 c.	http://www.iprbookshop.ru/59110.html
7	Шулятьев В.М. Студенческий волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российский университет дружбы народов, 2011.— 196 c.	http://www.iprbookshop.ru/11555.html
8	Лазарева Е.А. Методические основы занятий волейболом в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лазарева Е.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2010.— 150 c.	http://www.iprbookshop.ru/16984.html
9	Смолин Ю.В. Организация и проведение соревнований и подвижных игр [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов, обучающихся по специальности 053100 «Менеджер социально-культурной сферы»/ Смолин Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2010.— 68 c.	http://www.iprbookshop.ru/56463.html
10	Морозов, В. О. Легкая атлетика: техника и методика тренировки : учебно-методическое пособие / В. О. Морозов ; научный редактор А. В. Кирьякова. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2020. — 119 с.	https://e.lanbook.com/book/142301
	Дополнительная литература	
11	Фомина, Л.Б. Подготовка к сдаче норм ГТО по легкой атлетике. Спринтерский бег: методические рекомендации / Л.Б. Фомина, О.Б. Никольская, С.Ю. Червоткина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 58 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2052
12	Коняхина, Г.П. Педагогические и организационно-методические основы обучения школьников элементам аэробики. [Текст] Учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, Л.М. Конев, О.С. Сайранова – Челябинск: Изд-во Цицеро, 2018. - 88 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2041
13	Первая помощь : учебное пособие / О. А. Мальков, А. А. Говорухина, А. А. Новоселова, Е. А. Багнетова. — Сургут : СурГПУ, 2019. — 81 с.	https://e.lanbook.com/book/151879
14	Никольская, О.Б. Скандинавская ходьба: методические рекомендации для студентов ЧГПУ / О.Б. Никольская. - Челябинск, 2016. – 34 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/753

15	Блинков, С. Н. Самоконтроль обучающихся на занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / С. Н. Блинков. — Самара : СамГАУ, 2018. — 47 с.	https://e.lanbook.com/book/109451
16	Фетищев Н.И. Лыжная подготовка студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Фетищев Н.И., Вальков В.Б., Николаев В.А.— Электрон. текстовые данные.— Кемерово: Кемеровская государственная медицинская академия, 2008.— 80 c.	http://www.iprbookshop.ru/6148.html
17	Ахметов А.М. Лыжная подготовка студентов в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ахметов А.М.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016.— 119 c.	http://www.iprbookshop.ru/64631.html
18	Комплексно-комбинированные занятия оздоровительной гимнастикой [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.А. Гриднев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019.— 81 c.	http://www.iprbookshop.ru/99762.htm
19	Скандинавская ходьба [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ В.В. Бородин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018.— 52 c.	http://www.iprbookshop.ru/91425.html
20	Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса [Электронный ресурс]: методические указания для проведения учебных занятий/ — Электрон. текстовые данные.— Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2009.— 25 c.	http://www.iprbookshop.ru/16027.html
21	Готовцев Е.В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Готовцев Е.В., Германов Г.Н., Машошина И.В.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Элист, 2011.— 268 c.	http://www.iprbookshop.ru/27259.htm
22	Куршев А.В. Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Куршев А.В.— Электрон. текстовые данные.— Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019.— 212 c.	http://www.iprbookshop.ru/100691.htm
23	Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов специальных медицинских групп/ — Электрон. текстовые данные.— Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012.— 65 c.	http://www.iprbookshop.ru/17686.html
24	Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский технический университет связи и информатики, 2016.— 16 c.	http://www.iprbookshop.ru/63352.html
25	Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тристан В.Г., Корягина Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001.— 96 c.	http://www.iprbookshop.ru/64982.html
26	Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тристан В.Г., Корягина Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001.— 60 c.	http://www.iprbookshop.ru/64983.htm

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

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	Яндекс–Энциклопедии и словари	http://slovari.yandex.ru
2	Педагогическая библиотека	http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php
3	Каталог электронных образовательных ресурсов	http://fcior.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
	Мультимедийная презентация	Реферат	Таблица по теме	Тест	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	Зачет/Экзамен
ОПК-7						
З.1 (ОПК.7.1)	+	+		+		+
У.1 (ОПК.7.2)		+		+		+
В.1 (ОПК.7.3)		+		+	+	+
УК-7						
З.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 "Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч 1":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1. Тесты по ОФП

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

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.,кол-во раз Ж 51-60 41-50 31-40 21-30 20
м 60 55-59 50-54 46-49 45

В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз м 10 7-9 5-6 3-4 2

Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз м/ж 145 136-144 125-135 116-124 115

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз ж 41 31-40 26-30 21-25 20

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

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

Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз ж 18-20 14-16 8-10 5-7 2-4

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз м 15 13 11 8 6

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см) ж +16 +11-15 +8-10 +5-6 +4
м +13 +8-12 +5-7 +2-4 +1

2 Тесты по баскетболу:

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

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

Броски из-за трехочковой линии (из 10 бросков кол-во попаданий) 1 2 3 4 5

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

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

Комплексное упражнение с мячом 2-3 ошибки/без попадания в кольцо 2 ошибки/1 попадание в кольцо 1 ошибка/1-2 попадания в кольцо 0 ошибок/1-2 попадания в кольцо 0 ошибок/2-3 попадания в кольцо

Количество баллов: 20

2. Мультимедийная презентация

1. Основы биомеханики гимнастических упражнений
2. Роль физических упражнений в учебной деятельности студента
3. Цель, задачи, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе
4. Формы организации и реалаизации профессионально-прикладной физической подготовки студента
5. Прикладные виды спорта
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка во внеучебное время
7. Система контроля, проверки и оценки физической подготовленности студента

Количество баллов: 10

3. Реферат

1.Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.

Количество баллов: 20

4. Таблица по теме

Изучите самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
и заполните таблицу.

1. Самочувствие
2. Сон (к-во час)
3. Масса тела
4.Пульс в минуту
   Лежа
   Стоя
   Разница
5. Пульс до тренировки
6.Пульс после тренировки
7. АД (арт.давление)

Количество баллов: 10

5. Тест

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

Количество баллов: 15

Типовые задания к разделу "Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч.2":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

тесты по легкой атлетике:

Челночный бег 4х9 м., сек ж 9,6 9,7-10,0 10,1-11,1 11,2-11,6 11,7
м 9,2 9,3-9,6 9,7-10,2 10,3-10,7 10,8

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

Спринтерский бег 60м, сек ж 9,6 9,7-10,6 10,7-10,9 11,0-11,1 11,2-11,5
м 8,7 8,8-9,7 9,8-10,0 10,1-10,3 10,4-10,7

Бег 300м., мин. ж 57,0 1.03,0 1.10,0 1.20,0 1.35,0

Бег 500м., мин. 2,15-2,29 2,30-2,44 2,45-2,54 2,55-2,59 3,00-3,10

Бег 1000 м., мин. м 4,00-4,14 4,15-4,34 4,35-4,54 4,55-4,59 5,00

Бег 400 м., мин. 1.00,00 1.03,00 1.06,00 1.13,00 1.17,00

Бег 2км., мин. ж 10.30 10,45 11,05 11,20 11.35

Бег 3 км., мин. м 12,30 12,45 13,15 13,30 14,0

Метание гранаты, м. ж 21 20-18 17-15 14 13
м 38 37-34 32-33 28-31 27

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч 3":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1.Тесты по ОФП:

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

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.,кол-во раз Ж 51-60 41-50 31-40 21-30 20
м 60 55-59 50-54 46-49 45

В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз м 10 7-9 5-6 3-4 2

Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз м/ж 145 136-144 125-135 116-124 115

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз ж 41 31-40 26-30 21-25 20

2. Оздоровительная гимнастика:

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

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

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

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

Количество баллов: 15

2. Реферат

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

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч 4":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Тесты по ОФП:

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

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.,кол-во раз Ж 51-60 41-50 31-40 21-30 20
м 60 55-59 50-54 46-49 45

В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз м 10 7-9 5-6 3-4 2

Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз м/ж 145 136-144 125-135 116-124 115

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз ж 41 31-40 26-30 21-25 20

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

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

Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз ж 18-20 14-16 8-10 5-7 2-4

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз м 15 13 11 8 6

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см) ж +16 +11-15 +8-10 +5-6 +4
м +13 +8-12 +5-7 +2-4 +1

2. Тесты по баскетболу:

Упражнение Количество баллов

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

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

Броски из-за трехочковой линии (из 10 бросков кол-во попаданий) 1 2 3 4 5

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

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

Комплексное упражнение с мячом 2-3 ошибки/без попадания в кольцо 2 ошибки/1 попадание в кольцо 1 ошибка/1-2 попадания в кольцо 0 ошибок/1-2 попадания в кольцо 0 ошибок/2-3 попадания в кольцо

Количество баллов: 15

2. Реферат

1. Понятие «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Награды массового физкультурного движения Фэйр Плэй.
3. Массовый спорт: понятие, цель, задачи.
4. Спорт высших достижений: понятие, цель, задачи.
5. Студенческий спорт, его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Понятие ППФП, её цель, задачи.
9. Прикладные знания, умения и навыки.
10. Прикладные психические качества.
11. Прикладные специальные качества.
12. Факторы, определяющие содержание ППФП: формы труда, усло-вия труда.
13. Факторы, определяющие содержание ППФП: характер труда, режим труда и отдыха.
14. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
15. Средства ППФП.
16. Организация и формы ППФП в вузе.
17. Роль физической культуры в профессиональной деятельности ба-калавра и специалиста.
18. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
19. Методические основы производственной физической культуры.
20. Производственная физическая культура в рабочее время.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч.5":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1. Тест по ОФП:

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

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.,кол-во раз Ж 51-60 41-50 31-40 21-30 20
м 60 55-59 50-54 46-49 45

В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз м 10 7-9 5-6 3-4 2

Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз м/ж 145 136-144 125-135 116-124 115

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз ж 41 31-40 26-30 21-25 20

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

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

Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз ж 18-20 14-16 8-10 5-7 2-4

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз м 15 13 11 8 6

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см) ж +16 +11-15 +8-10 +5-6 +4
м +13 +8-12 +5-7 +2-4 +1

2. Тесты по баскетболу:

Упражнение Количество баллов

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

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

Броски из-за трехочковой линии (из 10 бросков кол-во попаданий) 1 2 3 4 5

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

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

Комплексное упражнение с мячом 2-3 ошибки/без попадания в кольцо 2 ошибки/1 попадание в кольцо 1 ошибка/1-2 попадания в кольцо 0 ошибок/1-2 попадания в кольцо 0 ошибок/2-3 попадания в кольцо

Количество баллов: 15

2. Реферат

1.Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
2.Утренняя гигиеническая гимнастика.
3. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
4. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
5.Мотивация выбора видов спорта или систем физических упражнений.
6.Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
7.Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.
8.Особенности самостоятельных занятий женщин.
9.Врачебный контроль как обязательная процедура для занимающихся физическими упражнениями.
10.Самоконтроль — необходимая форма контроля человека за физическим состоянием.
11.Методика самоконтроля физического развития.

1.Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).
2.Простейшие методики самооценки работоспособности, уставаимости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3.Методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)
4. Основы методики самомассажа.
5.Методики корригирующей гимнастики для глаз.
6. Методы оценки коррекции осанки и телосложения.
7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития(стандарты, индексы, формулы и др.)
8. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
9.Методика самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тексты, контрольные мероприятия).
10. Методика индивидуального подхода и применения средств для правильного развития отдельных качеств.
11. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
12. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
13. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
14. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
15. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Количество баллов: 30

3. Тест

1. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
1. принцип динамичности
2. принцип доступности и индивидуальности
3. принцип систематичности
4. принцип сознательности и активности

2. Физиологической основой какого методического принципа физического воспитания является суперкомпенсация (сверхвосстановлениеэнергоисточников, возбудимости нервной системы)?
1. принципа систематичности
2. принципа сознательности и активности
3. принципа доступности и индивидуализации
4. принципа наглядности
5. принципа динамичности (постепенного повышения требований)

3. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?
1. при выполнении физического упражнения нагрузки строго дозированы
2. физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания и направлено на физическое совершенствование, а трудовое двигательное действие ¾ в соответствии с закономерностями производства и направлено на предмет труда
3. физическое упражнение направлено на достижение высокого спортивного результата, а трудовое движение ¾ на предмет труда

4. К какой группе упражнений на развитие ловкости относятся акробатические упражнения?
1. к специальным заданиям, в которых по сигналу необходимо менять направление движений
2. к упражнениям, предъявляющим высокие требования к координации и точности движений
3. к упражнениям, в которых нет однотипных движений и имеется элемент внезапности

5. Как называется комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения?
1. физические способности
2. скоростные способности
3. динамические способности

6. Для реализации какого методического принципа физического воспитания на практике применяются показ двигательного действия преподавателем; демонстрация наглядных пособий; кинофильмы; видеофильмы; звуковая и световая сигнализация?
1. принципа динамичности (постепенного повышения требований)
2. принципа систематичности
3. принципа доступности и индивидуализации
4. принципа наглядности
5. принципа сознательности и активности

7. Что является основным средством физического воспитания?
1. физическое упражнение
2. игра в футбол
3. легкоатлетический бег
4. плавание

8. Каким этапом в обучении движениям является разучивание?
1. вторым этапом
2. первым этапом
3. третьим этапом

9. Основной определяющей чертой какого метода физического воспитания является сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или высокое достижение?
1. метода наглядного восприятия
2. игрового метода
3. словесного метода
4. соревновательного метода

10. Для соблюдения какого методического принципа физического воспитания преподаватель должен «...довести до сознания занимающихся не только то, что и как выполнять, но и почему предлагается именно это, а не другое упражнение, почему необходимо соблюдать эти, а не другие правила его выполнения»?
1. принципа систематичности
2. принципа доступности и индивидуализации
3. принципа динамичности (постепенного повышения требований)
4. принципа сознательности и активности
5. принципа наглядности

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч 6":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1. Тесты по ОФП

Прыжок в длину с места, см. ж 180 170-179 160-169 150-159 130-149

м 230 210-229 200-209 190-199 160-189

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

м 60 55-59 50-54 46-49 45

В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз м 10 7-9 5-6 3-4 2

Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз м/ж 145 136-144 125-135 116-124 115

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз ж 41 31-40 26-30 21-25 20

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

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

Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз ж 18-20 14-16 8-10 5-7 2-4

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз м 15 13 11 8 6

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см) ж +16 +11-15 +8-10 +5-6 +4

м +13 +8-12 +5-7 +2-4 +1

2. Тесты по баскетболу:

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

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

Броски из-за трехочковой линии (из 10 бросков кол-во попаданий) 1 2 3 4 5

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

3. Тесты по волейболу:

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

Кол-во раз Баллы

0-5 1

6-8 2

8-11 3

12-14 4

15-20 5

Количество баллов: 15

2. Реферат

1.Самостоятельное измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений.
2.Проведение функциональных проб для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.
3.Проведение функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
4.Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
5.Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
6.Ведение дневника самоконтроля.
7.Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя н т. д.)
8. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
9. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Поло¬жение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спарта¬киады).
10. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
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: 35

3. Тест

1. ВИД ВОСПИТАНИЯ, СПЕЦИФИЧЕСКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КОТО-РОГО ЯВЛЯЮТСЯ: ОБУЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМ, ВОСПИТАНИЕ ФИЗИ-ЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ОВЛАДЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫМИ ЗНАНИЯМИ И ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗКУЛЬ-ТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ:
а) этическое
б) военное
в) интернациональное
г) физическое
д) эстетическое
(Эталон: г)

2. ДИСЦИПЛИНА, КОТОРАЯ ЯВЛЯЕТСЯ ЧАСТЬЮ ОБЩЕЙ КУЛЬ-ТУРЫ ОБЩЕСТВА, И НАПРАВЛЕНА НА УКРЕПЛЕНИЕ И ПОВЫШЕ-НИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ, ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕ-СКИХ СПОСОБНОСТЕЙ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИХ В ОБЩЕСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ И ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ:
а) спорт
б) медицина
в) валеология
г) физическая культура
(Эталон: г)

3. ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЦЕЛЬЮ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТИЖЕНИЕ НАИВЫСШИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:
а) туризм
б) профессионально-прикладная
в) спорт
г) оздоровительно-реабилитационная
д) спортивно-реабилитационная
е) фоновая
(Эталон: в)

4. ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЯВЛЯЮЩИЙСЯ ОСНОВОЙ ФОРМИРОВАНИЯ «ШКОЛЫ ДВИЖЕНИЙ»
а) базовая
б) гигиеническая
в) лечебная
г) адаптивная
(Эталон: а)

5. ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:
а) образовательная
б) прикладная
в) судейская
г) спортивная
д) рекреативная
е) оздоровительно-реабилитационная
ж) бытовая
(Эталоны: а, б, г, д, е)

6. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ:
а) повышение общего уровня работоспособности
б) социализация личности
в) приобщение к здоровому образу жизни
г) повышение благосостояния
д) соответствие требованиям моды
е) готовность к действиям в экстремальных условиях
ж) ускоренное усвоение спортсменом профессионально-трудовой, во-енной и иной социально нужной деятельности
(Эталоны: а, б, в, е, ж)

7. ЦЕЛИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:
а) усвоение теоретических основ дисциплины «Физическая культура»
б) выполнение спортивных разрядов
в) приобщение к здоровому образу жизни
г) участие в студенческих спортивных соревнованиях
д) формирование потребности в физическом самосовершенствовании
(Эталоны: а, в, д)

8. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
а) вводный
б) зачетный

Количество баллов: 15

5.2.2. Промежуточная аттестация

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

Первый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
2. Специфические функции физической культуры.
3. Социальная роль и значение спорта.
4. Этапы становления физической культуры личности студента.
5. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.
6. Реабилитационная физическая культура, виды, краткая характери-стика.
7. Разделы учебной программы дисциплины «Физическая культура».
8. Комплектование учебных отделений студентов для организации и проведения занятий по физическому воспитанию.
9. Преимущества спортивно-ориентированной программы дисципли-ны «Физическая культура» для студентов.
10. Особенности комплектования студентов с различным характером заболеваний в специальном учебном отделении.
11. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
12. Организационно-правовые основы физической культуры и спор-та.
13. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
14. Структурная единица живого организма. Виды тканей организма и их функциональная роль.
15. Костно-мышечная система, виды мышц.
16. Механизм мышечного сокращения.
17. Кровь как физиологическая система.
18. Функциональное строение сердца, большой и малый круг крово-обращения.
19. Сердечно-сосудистая система и основные показатели её деятель-ности.
20. Дыхательные пути, механизм дыхания.

Второй период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Функциональные показатели дыхательной системы (ЖЕЛ, МОД, ДО).
2. Основные структурные элементы нервной системы.
3. Функции головного и спинного мозга.
4. Симпатическая и парасимпатическая нервные системы.
5. Эндокринная и сенсорная системы.
6. Изменение в системах крови, кровообращения при мышечной ра-боте.
7. Изменение в системах дыхания при мышечной работе.
8. Изменение в системах пищеварения и выделения при мышечной работе.
9. Формирование двигательного навыка.
10. Устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.
11. Понятие «здоровье» и основные его компоненты
12. Факторы, определяющие здоровье человека.
13. Образ жизни и его составляющие.
14. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
15. Рациональное питание и ЗОЖ.
16. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной ги¬гиены.
17. Двигательная активность — как компонент ЗОЖ.
18. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необхо-димое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
20. Психофизиологическая характеристика умственной деятельности.

Третий период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Работоспособность: понятие, факторы, периоды
2. Физические упражнения в течение учебного дня для поддержания работоспособности.
3. Бег как самое эффективное средство восстановления и повышения работоспособности.
4. Плавание и работоспособность.
5. Методические принципы физического воспитания, сущность и значение.
6. Принципы сознательности и активности, наглядности в процессе физического воспитания.
7. Принципы доступности и индивидуализации, систематичности и динамичности.
8. Средства физической культуры.
9. Общепедагогические методы физического воспитания.
10. Методы обучения технике двигательного действия.
11. Этапы обучения двигательного действия.
12. Методы развития физических качеств: равномерный, повторный, интервальный.
13. Метод круговой тренировки, игровой и соревновательный мето-ды.
14. Сила как физическое качество, общая характеристика силовых упражнений.
15. Методы развития силы.
16. Выносливость — виды выносливости, особенности развития вы-носливости.
17. Развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
18. Проведение функциональных проб для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.
19. Проведение функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
20. Ооставмть комплекс утренней гигиенической гимнастики

Четвертый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Понятия общей и специальной физической подготовки.
2. Отличия понятий спортивная подготовка и спортивная тренировка.
3. Стороны подготовки спортсмена.
4. Средства спортивной подготовки.
5. Структура отдельного тренировочного занятия.
6. Роль разминки в тренировочном процессе.
7. Понятие «физическая нагрузка», эффект ее воздействия на орга-низм.
8. Внешние признаки утомления.
9. Виды и параметры физических нагрузок.
10. Интенсивность физических нагрузок.
11. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
12. Утренняя гигиеническая гимнастика.
13. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминут-ки, физкультпаузы.
14. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
15. Мотивация выбора видов спорта или систем физических упраж-нений.
16. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
17. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.
18. Особенности самостоятельных занятий женщин.
19. Врачебный контроль как обязательная процедура для занимаю-щихся физическими упражнениями.
20. Самоконтроль — необходимая форма контроля человека за фи-зическим состоянием.

Пятый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Методика самоконтроля физического развития.
2. Самостоятельное измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений.
3. Проведение функциональных проб для оценки деятельности сер-дечно-сосудистой системы.
4. Проведение функциональных проб для оценки деятельности ды-хательной системы.
5. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливо-сти, силы.
6. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
7. Ведение дневника самоконтроля.
8. Понятие «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
9. Награды массового физкультурного движения Фэйр Плэй.
10. Массовый спорт: понятие, цель, задачи.
11. Спорт высших достижений: понятие, цель, задачи.
12. Студенческий спорт, его организационные особенности.

13. Студенческие спортивные соревнования.
14. Студенческие спортивные организации.
15. Понятие ППФП, её цель, задачи.
16. Прикладные знания, умения и навыки.
17. Прикладные психические качества.
18. Прикладные специальные качества.
19. Факторы, определяющие содержание ППФП: формы труда, усло-вия труда.
20. Факторы, определяющие содержание ППФП: характер труда, режим труда и отдыха.

Шестой период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
2. Средства ППФП.
3. Организация и формы ППФП в вузе.
4. Роль физической культуры в профессиональной деятельности ба-калавра и специалиста.
5. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
6. Методические основы производственной физической культуры.
7. Производственная физическая культура в рабочее время.
8. Физическая культура и спорт в свободное время.
9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
10. Методика составления комплексов ОРУ и проведение гимнастики.
11. Методика определения и оценка обьъема двигательной активности в суточных энергетических затрат.
12. Система контроля ППФП студентов.
13. Структура положения о соревнованиях.
14. Структура спортивного клуба.
15. Функциональные пробы.
16. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели.
17. Учет индивидуальных способностей.
18. Виды диагностики при регулярных самостоятельных занятиях.
19. Методика подбора средств ППФП студентов.
20. Организация и методика проведения соревнований в вузе.

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

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

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Практические

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

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

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

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

2. Зачет

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

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

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

3. Тест

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

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

− проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

− выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

− работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);

− в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

− решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.

− оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

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».

6. Мультимедийная презентация

Мультимедийная презентация – способ представления информации на заданную тему с помощью компьютерных программ, сочетающий в себе динамику, звук и изображение.

Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.

Презентация – это набор последовательно сменяющих друг друга страниц – слайдов, на каждом из которых можно разместить любые текст, рисунки, схемы, видео - аудио фрагменты, анимацию, 3D – графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

1. Структуризация материала по теме;
2. Составление сценария реализации;
3. Разработка дизайна презентации;
4. Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
5. Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
6. Тест-проверка готовой презентации.

7. Таблица по теме

Таблица − форма представления материала, предполагающая его группировку и систематизированное представление в соответствии с выделенными заголовками граф.

Правила составления таблицы:

1. таблица должна быть выразительной и компактной, лучше делать несколько небольших по объему, но наглядных таблиц, отвечающих задаче исследования;
2. название таблицы, заглавия граф и строк следует формулировать точно и лаконично;
3. в таблице обязательно должны быть указаны изучаемый объект и единицы измерения;
4. при отсутствии каких-либо данных в таблице ставят многоточие либо пишут «Нет сведений», если какое-либо явление не имело места, то ставят тире;
5. числовые значения одних и тех же показателей приводятся в таблице с одинаковой степенью точности;
6. таблица с числовыми значениями должна иметь итоги по группам, подгруппам и в целом;
7. если суммирование данных невозможно, то в этой графе ставят знак умножения;
8. в больших таблицах после каждых пяти строк делается промежуток для удобства чтения и анализа.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Игровые технологии
2. Развивающее обучение

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

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