

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 02.02.2026 15:20:23  
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	<b>Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)</b>

Код направления подготовки	44.03.04
Направление подготовки	Профессиональное обучение (по отраслям)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Экономика и управление
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Заведующий кафедрой	кандидат педагогических наук		Черкасов Иван Федорович

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

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	3	05.11.2025	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	9
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	45
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	47
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	58
7. Перечень образовательных технологий .....	59
8. Описание материально-технической базы .....	60

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

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

1.3 Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

1.4 Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная физиология и психофизиология», «Физическая культура», для проведения следующих практик: «производственная практика (педагогическая)».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) содействие разностороннему развитию, физическому совершенствованию личности;
- 2) формирование потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- 3) формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта.

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

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	
1	ОПК-7 способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ
	ОПК.7.1 Знать приемы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работе в рамках реализации образовательных программ
	ОПК.7.2 Уметь использовать различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов
	ОПК.7.3 Владеть технологией проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) с целью информирования о ходе и результатах образовательной деятельности обучающихся, повышения их психолого-педагогической компетентности
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 приемы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работе в рамках реализации образовательных программ	3.1 содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной работы; 3.3 технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;

2	ОПК.7.2 Уметь использовать различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов	У.1 использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; У.3 правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние;
3	ОПК.7.3 Владеть технологией проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) с целью информирования о ходе и результатах образовательной деятельности обучающихся, повышения их психолого-педагогической компетентности	В.1 системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке)
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	3.2 способы физического совершенствования организма; 3.4 систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
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 правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; У.4 регулировать физическую нагрузку;
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 средствами и методами физкультурно-спортивной 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	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>320</b>	<b>8</b>	<b>328</b>
<b>Первый период контроля</b>			
<b>Легкая атлетика (1)</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
Техника безопасности. Техника специальных беговых упражнений.	2		2
Бег на короткие дистанции.	2		2
Техника эстафетного бега.	2		2
Контрольный норматив 100 м.	2		2
Кроссовая подготовка.	2		2
<b>Лангта (1)</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
Правила игры в лангту. Техника ударов битой по мячу.	2		2
Техника ловли и передачи мяча в лангте.	2		2
Контрольное упражнение в лангте.	2		2
<b>Скиппинг (1)</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
Техника прыжков на скакалке с вращением вперед и назад.	2		2
Техника прыжков на скакалке с продвижением.	2		2
Контрольное упражнение (прыжки на скакалке 1 мин.)	2		2
Контрольное упражнение: групповые прыжки.	2		2
<b>Общая и специальная подготовка (1)</b>	<b>18</b>		<b>18</b>
Основные точки зала. Перестроения и передвижения.	2		2
Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета № 1.	2		2
Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета № 2.	2		2
Круговая тренировка.	2		2
ОФП в парах.	2		2
Силовая тренировка.	2		2
Интервальная тренировка.	2		2
Контрольные нормативы.	4		4
<b>Волейбол (1)</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
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
<b>Дартс (1)</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
Правила игры в дартс. Основы техники броска в дартс.	2		2
Соревнования по дартсу.	2		2
<b>Подвижные игры (1)</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
Веселые старты.	2		2
Подвижные игры с мячом.	2		2
Итого по видам учебной работы	62		62
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
Зачет			
<b>Итого за Первый период контроля</b>			<b>62</b>
<b>Второй период контроля</b>			
<b>Подвижные игры (2)</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
Техника безопасности. Подвижные игры с мячом.	2		2
Веселые старты.	2		2
Встречные эстафеты.	2		2

<b>Скандинавская ходьба (2)</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
Техника движения рук в сканд. ходьбе.	2		2
Техника движения ног в сканд. ходьбе.	2		2
Техника скандинавской ходьбы.	2		2
Техника скандинавской ходьбы с изменением скорости.	2		2
<b>Общая и специальная подготовка (2)</b>	<b>14</b>		<b>14</b>
Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета №3.	2		2
ОФП в парах.	2		2
Интервальная тренировка.	4		4
Контрольные нормативы.	4		4
Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета на коврике.	2		2
<b>Баскетбол (2)</b>	<b>14</b>		<b>14</b>
Правила игры в баскетбол. Стойки и способы передвижений.	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.	2		2
Двусторонняя игра в баскетбол.	4		4
<b>Легкая атлетика (2)</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
Техника специальных беговых упражнений.	2		2
Техника бега на короткие дистанции.	2		2
Техника эстафетного бега.	2		2
Контрольный норматив: 100 м.	2		2
Техника спортивной ходьбы.	4		4
<b>Бадминтон (2)</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
Правила игры в бадминтон. Техника стоек и передвижений.	2		2
Техника ударов в бадминтоне.	2		2
Контрольный норматив: набивание (жонглирование) волана.	2		2
Обобщающее занятие.	2		2
Итого по видам учебной работы	62		62
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
Зачет			
<b>Итого за Второй период контроля</b>			<b>62</b>
<b>Третий период контроля</b>			
<b>Легкая атлетика (3)</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
Совершенствование техника специальных беговых упражнений.	2		2
Бег на короткие дистанции.	2		2
Техника эстафетного бега.	2		2
Контрольный норматив 100 м.	2		2
<b>Ланта (3)</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
Техника подачи мяча в ланте.	2		2
Техника ударов по мячу битой в ланте.	2		2
Контрольное упражнение: броски малого мяча с 6 м.	2		2
<b>Скиппинг (3)</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
Техника вбегания и выбегания в скиппинге.	2		2
Техника групповых прыжков через длинную скакалку.	4		4
Контрольное упражнение: групповые прыжки на скакалке.	2		2
Контрольное упражнение (прыжки на скакалке 1 мин.)	2		2
Итого по видам учебной работы	24		24
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
Зачет			
<b>Итого за Третий период контроля</b>			<b>24</b>
<b>Четвертый период контроля</b>			
<b>Скандинавская ходьба (4)</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
Техника отталкивания палками в скандинавской ходьбе.	4		4

Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения.	4		4
<b>Общая и специальная подготовка (4)</b>	<b>14</b>		<b>14</b>
Круговая тренировка.	2		2
Интервальная тренировка.	2		2
ОФП в парах.	2		2
Контрольные нормативы.	4		4
Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с гантелями.	2		2
Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета со скакалкой.	2		2
<b>Баскетбол (4)</b>	<b>14</b>		<b>14</b>
Способы передвижений и остановки в баскетболе.	2		2
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 баскетбол.	2		2
Контрольное упражнение: «восьмерка» в баскетболе.	2		2
Двусторонняя игра в стритбол.	2		2
Двусторонняя игра в баскетбол.	2		2
<b>Бадминтон (4)</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
Техника ударов в бадминтоне.	2		2
Техника подачи в бадминтоне.	2		2
Тактические приемы игры в бадминтон.	2		2
Контрольное упражнение: набивание (жонглирование) волана.	2		2
<b>Легкая атлетика (4)</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
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
<b>Подвижные игры (4)</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
Подвижные игры.	4		4
Эстафеты с мячом.	2		2
Подвижные игры с мячом.	2		2
Итого по видам учебной работы	60		60
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
Зачет			
<b>Итого за Четвертый период контроля</b>			<b>60</b>
<b>Пятый период контроля</b>			
<b>Легкая атлетика (5)</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
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.	2		2
Контрольный норматив 100 м.	2		2
<b>Лепта (5)</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
Техника подачи, ловли и передачи мяча в лепте.	2		2
Двусторонняя игра в лепту.	4		4
Контрольное упражнение: передача и ловля мяча в парах.	2		2
<b>Скиппинг (5)</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
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
<b>Общая и специальная подготовка (5)</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
Круговая тренировка.	2		2
ОФП в парах.	2		2

Силовая тренировка в парах.	4		4
Интервальная тренировка.	2		2
Контрольные нормативы по ОФП.	4		4
Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №4.	2	4	6
Комплекс ОРУ на 32 счета с гимнастической палкой.	2		2
<b>Дартс (5)</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
Основы техники броска в дартс.	2		2
Соревнования по дартсу.	2		2
<b>Волейбол (5)</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
Двусторонняя игра в волейбол.	4		4
Контрольное упражнение: передача волейбольного мяча в парах.	2		2
Итого по видам учебной работы	56	4	60
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
Зачет			
<b>Итого за Пятый период контроля</b>			<b>60</b>
<b>Шестой период контроля</b>			
<b>Скандинавская ходьба (6)</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
Техника отталкивания палками в скандинавской ходьбе.	4		4
Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения.	4		4
<b>Общая и специальная подготовка (6)</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
Комплекс тренировки табата.	2		2
Круговая тренировка.	2		2
Интервальная тренировка.	2		2
ОФП в парах.	2		2
Комплекс ОРУ на 32 счета с обручем / гантелями.	2	4	6
Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №5.	2		2
Контрольные нормативы по ОФП.	4		4
<b>Баскетбол (6)</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
Комбинации из: ловли, передачи, ведения, броска в баскетболе.	2		2
Комбинации из элементов техники передвижений в баскетболе.	2		2
Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом в баскетболе.	2		2
Нападение и защита в игровых взаимодействиях в баскетболе.	2		2
Контрольное упражнение: «жонглирование» двумя мячами в баскетболе.	2		2
<b>Подвижные игры (6)</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
Веселые старты.	2		2
Подвижные игры на открытых площадках.	4		4
Встречные эстафеты.	2		2
<b>Бадминтон (6)</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
Одиночная и парная игра в бадминтон.	4		4
Контрольное упражнение: набивание (жонглирование) волана.	2		2
<b>Легкая атлетика (6)</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
Бег на короткие дистанции.	4		4
Контрольный норматив 100 м.	2		2
Эстафетный бег.	2		2
Итого по видам учебной работы	56	4	60
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
Зачет			
<b>Итого за Шестой период контроля</b>			<b>60</b>

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

**3.1 Практические**

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Легкая атлетика (1)</b>	<b>10</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: 3.4 (УК.7.1), У.4 (УК.7.2)	
1.1. Техника безопасности. Техника специальных беговых упражнений. 1. Техника безопасности. 2. Построение, сообщение задач занятия. 3. Разминка в движении и на месте. 4. Совершенствование специальных беговых упражнений (выпрыгивания с ноги на ногу и эти же выпрыгивания с круговыми движениями рук, бег галопом, бег с захлестом голени, бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, многоскоки). 5. Тренировка в беге на 60, 100 и 200 м. 6. Заминка. Учебно-методическая литература: 2, 4, 8, 12, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
1.2. Бег на короткие дистанции. 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Разминка в движении и на месте. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. 5. Тренировка в беге на 60, 100 и 200 м. 6. Заминка. Учебно-методическая литература: 1, 7, 8, 14, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
1.3. Техника эстафетного бега. 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Разминка в движении и на месте. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 5. Совершенствование техники эстафетного бега. 6. Заминка.  Учебно-методическая литература: 3, 4, 6, 9, 10, 16, 17	2
1.4. Контрольный норматив 100 м. 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Разминка в движении и на месте. 3. Выполнение специальных беговых упражнений. 4. Техника бега по прямой с высокого старта. 5. Техника бега по прямой с низкого старта. 6. Контрольный бег на дистанцию 100 м. 7. Заминка.  Учебно-методическая литература: 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	2

<p>1.5. Кроссовая подготовка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка на месте.</li> <li>3. Совершенствование техники бега на отрезках 300 м., 500 м. с учетом индивидуальных особенностей.</li> <li>4. Дыхательная гимнастика.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5, 11, 12, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2
<p><b>2. Лапта (1)</b></p>	6
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2), З.2 (УК.7.1) ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2), З.1 (ОПК.7.1)</p>	
<p>2.1. Правила игры в лапту. Техника ударов битой по мячу.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Правила игры в лапту.</li> <li>4. Упражнения для обучения ударам сверху: <ul style="list-style-type: none"> <li>- и.п. стоя ноги врозь, одну ногу немного выставить вперед, держа биту над головой – сделать замах назад, прогнуться и резким движением выполнить имитацию удара по мячу, активно сгибая туловище и выпрямляя руки.</li> <li>- в стойке готовности выполнить удар по мячу, подброшенному партнером на высоту 2-2,5 м.</li> <li>- выполнение ударов в левую и правую половину поля.</li> <li>- выполнение ударов за контрольную линию.</li> <li>- выполнение ударов по размеченным квадратам или лежащим на площадке обручам.</li> </ul> </li> <li>5. Игра в лапту по упрощенным правилам.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 5, 7, 11, 12, 16, 18</p>	2
<p>2.2. Техника ловли и передачи мяча в лапте.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Упражнения для обучения ловле мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>- в высокой стойке подбросить мяч одной рукой вверх над собой и поймать в «ловушку». (Ладони соединены, пальцы врозь, слегка согнуты, с касанием мячом ладоней, пальцы соединить).</li> <li>- подбросить мяч вверх над собой, повернуться кругом и поймать мяч двумя руками.</li> <li>- подбросить мяч вверх над собой, повернуться на 360 градусов и поймать мяч.</li> </ul> </li> <li>Подбросить мяч, присесть и поймать мяч. <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбросить мяч, наклониться, выпрямиться, поймать мяч.</li> <li>- подбросить мяч вверх-влево (вправо, вперед, назад), сместиться под мяч и поймать его.</li> <li>- в парах на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один одной рукой набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении.</li> <li>- перекачивание мяча по площадке в парах на расстоянии 8-10 м.</li> <li>- в парах, первый бросает мяч с достаточной силой от плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении.</li> <li>- в парах, на расстоянии 15-20 м, партнер бросает с силой мяч, второй ловит.</li> <li>- в парах, на расстоянии 15-20 м, игрок без мяча стоит спиной к партнеру. Игрок с мячом бросает мяч партнеру и подает сигнал «Хоп!». Второй – быстро поворачивается и ловит его.</li> <li>- ловля мяча одной рукой (левой, правой).</li> </ul> </li> <li>4. Игра в лапту по упрощенным правилам.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 8, 10, 15, 16</p>	2
<p>2.3. Контрольное упражнение в лапте.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении.</li> <li>3. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</li> <li>4. Контрольное упражнение: броски мяча в стену за 30 сек. с 3 м.</li> <li>5. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 6, 7, 10, 11, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2
<p><b>3. Скиппинг (1)</b></p>	8

<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.3 (ОПК.7.1), У.3 (ОПК.7.2) УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.4 (УК.7.1)	
3.1. Техника прыжков на скакалке с вращением вперед и назад. 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Разминка в движении. 3. Разминка на месте. 4. Подводящие упражнения без скакалки или со скакалкой в одной руке: - небольшие подскоки, обращая особое внимание на работу ног; - прыжки в течение 20 с.; - вращение скакалки вперед одной рукой. Держать оба конца скакалки в одной руке и вращать ее сбоку от себя. Выполнив 20-25 вращений, поменять руку и повторить упражнение; - вращение скакалки назад одной рукой; - вращение скакалки одной рукой, увеличивая и замедляя скорость вращения; - прыжки с вращением скакалки вперед; - прыжки с вращением скакалки назад. 5. Заминка. Учебно-методическая литература: 4, 6, 7, 10, 16, 17	2
3.2. Техника прыжков на скакалке с продвижением. 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Разминка в движении. 3. Разминка на месте. 4. Прыжки через длинную скакалку: - пробегания под вращающейся скакалкой; - прыжки через качающуюся скакалку; - прыжки на месте через вращающуюся скакалку; - вбегания и выбегания; - впрыгивание и прыжки через вращающуюся скакалку; 5. Прыжки разными способами: - на счет - в быстром темпе - с поворотом - на одной ноге. 6. Заминка. Учебно-методическая литература: 1, 8, 9, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
3.3. Контрольное упражнение (прыжки на скакалке 1 мин.) 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Разминка в движении и на месте. 3. Выполнение тестов ОФП для мониторинга уровня физической подготовленности студентов: 3.1. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин. 4. Заминка. Учебно-методическая литература: 6, 7, 11, 13, 16, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
3.4. Контрольное упражнение: групповые прыжки. 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Разминка в движении и на месте. 3. Подводящие упражнения со скакалкой. 3.1. Вращение скакалки вдвоем: - меняя темп (скорость) вращения; - изменяя направление движения после определенного числа оборотов скакалки; - перекладывая скакалку из правой руки в левую и обратно; 3.2. Упражнения с длинной скакалкой (контрольное упражнение). Количество человек в команде - 6 человек. 4. Заминка. Учебно-методическая литература: 6, 8, 9, 10, 11, 12	2
<b>4. Общая и специальная подготовка (1)</b>	<b>18</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2), 3.2 (УК.7.1) ОПК-7: У.1 (ОПК.7.2), 3.1 (ОПК.7.1)	

<p>4.1. Основные точки зала. Перестроения и передвижения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач занятия.</li> <li>3. Разминка в движении.</li> <li>4. Разминка на месте.</li> <li>5. Передвижения по основным точкам зала и перестроения.</li> <li>6. Строевые действия и команды.</li> <li>7. Комплекс упражнений в колонне.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 10, 13, 14</p>	2
<p>4.2. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета № 1.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач занятия.</li> <li>3. Разминка в движении.</li> <li>4. Разминка на месте.</li> <li>5. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета №1</li> <li>6. Упражнения на расслабление мышц спины.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 5, 6, 8, 9</p>	2
<p>4.3. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета № 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач занятия.</li> <li>3. Разминка в движении.</li> <li>4. Разминка на месте.</li> <li>5. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета №2.</li> <li>6. Дыхательная гимнастика.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 6, 7, 8, 10, 13, 14</p>	2
<p>4.4. Круговая тренировка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Примерный комплекс круговой тренировки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания 1 мин.</li> <li>- отжимания 1 мин.</li> <li>- джампинг-джек 30 сек.</li> <li>- выпады вперед 45 сек.</li> <li>- планка 30 сек.</li> <li>- боковые подъемы ног 30 сек.</li> </ul> </li> <li>4. Заминка: восстановление дыхания (поднимите прямые руки над головой и сделайте глубокий вдох. На выдохе наклоните корпус и руки, делая глубокий выдох полной грудью). Количество повторений: 8–10 раз.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 4, 6, 7, 10, 15</p>	2
<p>4.5. ОФП в парах.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Примерный комплекс упражнений в парах: <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания в выпаде;</li> <li>- наклоны вперед с отведением ноги назад;</li> <li>- "плавание" стоя на коленях и ладонях, поочередное поднятие разноименной ноги и руки;</li> <li>- отжимания;</li> <li>- приседания с отведением ноги в сторрну;</li> <li>- планка с подтягиванием колена к груди;</li> <li>- велосипед;</li> <li>- зашагивание на степ и др.</li> </ul> </li> <li>4. Комплекс упражнений на растяжку основных групп мышц.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 6, 10, 11, 13, 15</p>	2

<p>4.6. Силовая тренировка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Примерный комплекс силовой тренировки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъемы коленей 20 сек.</li> <li>- "лягушка" в планке 20 сек.</li> <li>- упражнение "конькобежец" 20 сек.</li> <li>- планка с подтягиванием коленей 20 сек.</li> <li>- прыжки согнув ноги 20 сек.</li> <li>- упражнение "альпинист" 20 сек.</li> <li>- прыжки в приседе с поворотом 20 сек.</li> <li>- берпи 20 сек.</li> </ul> </li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 12, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3</p>	2
<p>4.7. Интервальная тренировка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Примерный комплекс интервальной тренировки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания и жим гантелей вверх 4*10;</li> <li>- выпады с гантелями 3*12+12;</li> <li>- отжимания 3*12;</li> <li>- приседания-плие 3*15;</li> <li>- подъемы гантелей через стороны 3*15;</li> <li>- скручивание с гантелями 3*20.</li> </ul> </li> <li>4. Упражнения на восстановление дыхания и на растяжку.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 7, 8, 11, 14, 15</p>	2
<p>4.8. Контрольные нормативы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Выполнение тестов ОФП для мониторинга уровня физической подготовленности студентов: <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Прыжок в длину с места, см.</li> <li>3.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.</li> <li>3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (с колен).</li> <li>3.4. Подтягивание на высокой перекладине.</li> </ol> </li> <li>4. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4
<p><b>5. Волейбол (1)</b></p>	<b>12</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: У.3 (ОПК.7.2), З.1 (ОПК.7.1) УК-7: З.2 (УК.7.1)</p>	
<p>5.1. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Правила игры в волейбол.</li> <li>4. Организация и судейство соревнований по волейболу.</li> <li>5. Жестикуляция судей.</li> <li>6. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.</li> <li>7. Стойка игрока.</li> <li>8. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</li> <li>9. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)</li> <li>10. Учебная игра.</li> <li>11. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 6, 9, 12, 14, 18</p>	2

<p>5.2. Техника передачи мяча сверху двумя руками.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений.</li> <li>4. Передачи над собой, перед собой, во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.</li> <li>5. Тренировочные упражнения.</li> <li>6. Работа в группах.</li> <li>7. Учебная игра.</li> <li>8. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 6, 9, 13, 14, 16</p>	2
<p>5.3. Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.</li> <li>4. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</li> <li>5. Тренировочные упражнения.</li> <li>6. Работа в группах.</li> <li>7. Учебная игра.</li> <li>8. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 7, 11, 13</p>	2
<p>5.4. Техника нижней и верхней подач в волейболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом.</li> <li>4. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м;3.</li> <li>3. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии.</li> <li>4. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку.</li> <li>5. Прием подачи через сетку.</li> <li>6. Учебная игра.</li> <li>7. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 6, 7, 11, 13, 15</p>	2
<p>5.5. Контрольный норматив: нижний прием у стены.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. 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.</li> <li>4. Выполнение тренировочного упражнения.</li> <li>5. Учебная игра.</li> <li>6. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 9, 11, 13, 16, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>5.6. Контрольный норматив: подачи.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Подачи через сетку - по количеству попаданий мяча в площадку за одну попытку, студенту начисляется соответствующее таблице количество баллов</li> <li>4. Выполнение тренировочного упражнения.</li> <li>5. Учебная игра.</li> <li>6. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 7, 8, 11, 13, 16</p>	2
<p><b>6. Дартс (1)</b></p>	<b>4</b>

<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: В.2 (УК.7.3), 3.4 (УК.7.1) ОПК-7: У.1 (ОПК.7.2), 3.1 (ОПК.7.1)	
6.1. Правила игры в дартс. Основы техники броска в дартс. 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Разминка в движении и на месте. 3. Правила игры в дартс. 4. Совершенствование отдельных элементов техники броска: - выполнение в медленном темпе первой фазы броска - "отведение" (приведение предплечья к плечу); - в очень медленном темпе имитация броска, обращая внимание на работу всех частей тела, участвующих в выполнении броска; - приняв изготовку, выполнение броска по "белой" (без разметки) мишени; - приняв изготовку, выполнение длительного удержания дротика (окончание его хвостовика или иглы) в районе прицеливания; - броски с отметкой прицеливания; - броски с выносом; - броски с разных дистанций. Учебно-методическая литература: 7, 9, 10	2
6.2. Соревнования по дартсу. 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Разминка в движении и на месте. 3. Соревнования по дартсу внутри группы, курса, факультета (института). Учебно-методическая литература: 1, 2, 8, 11	2
<b>7. Подвижные игры (1)</b>	<b>4</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: 3.2 (УК.7.1) ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2), 3.1 (ОПК.7.1)	
7.1. Веселые старты. 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Проведение общеразвивающих упражнений в движении и на месте. 3. Проведение веселых стартов в основной части занятия: "Эстафета с заменой мячей", "Мяч капитану", "Переправа", "Вызов номеров", "Художественная гимнастика", "Ловкие и быстрые", эстафета "Перекасти поле", эстафета "Челнок" и др. 4. Подвижные игры малой интенсивности. Учебно-методическая литература: 5, 7, 10, 12, 14	2
7.2. Подвижные игры с мячом. 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Проведение общеразвивающих упражнений в движении и на месте. 3. Проведение подвижных игр с мячом в основной части занятия: "Гонка мячей по кругу", "Передача мяча очередному", "Защита крепости", "Мяч в кругу", "Пятнашки" мячом с передачами между двумя, тремя и т.д. партнерами, "Мяч капитану", "Одиннадцать", "Облава", "Бегуны и скакуны с ведением мяча", "Дирижер" и др. 4. Комплекс дыхательной гимнастики на восстановление дыхания. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 8, 12, 14, 15	2
<b>8. Подвижные игры (2)</b>	<b>6</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: У.1 (ОПК.7.2), 3.3 (ОПК.7.1) УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.4 (УК.7.1)	
8.1. Техника безопасности. Подвижные игры с мячом. 1. Построение, сообщение задач занятия. 2. Проведение общеразвивающих упражнений в движении и на месте. 3. Проведение подвижных игр в основной части занятия: "Салки по месяцам", "Азбука", "Делай наоборот", "Вызов номеров", "Пустое место", "Не урони мяч", "Не дай поймать мяч", "Мяч среднему", "Снайперы", "Перестрелка" и др. 4. Подвижные игры малой интенсивности. Учебно-методическая литература: 4, 5, 9, 13	2

<p>8.2. Веселые старты.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Проведение общеразвивающих упражнений в движении и на месте.</li> <li>3. Проведение веселых стартов в основной части занятия: эстафета «Разминка», эстафета с мячом, эстафета с обручем, эстафета «Посиделки», эстафета «Кенгуру», конкурс капитанов и др.</li> <li>4. Подвижные игры малой интенсивности.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5, 8, 9, 12, 13</p>	2
<p>8.3. Встречные эстафеты.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Проведение общеразвивающих упражнений в движении и на месте.</li> <li>3. Проведение встречных эстафет в основной части занятия: <ul style="list-style-type: none"> <li>- эстафеты без предметов;</li> <li>- эстафеты в парах с предметами;</li> <li>- эстафеты с гимнастической палкой;</li> <li>- эстафеты со скакалкой;</li> <li>- с обручем и др.</li> </ul> </li> <li>4. Подвижные игры малой интенсивности.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 5, 6, 9, 10, 15, 16</p>	2
<p><b>9. Скандинавская ходьба (2)</b></p>	<b>8</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.4 (УК.7.1), У.4 (УК.7.2)  ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.3 (ОПК.7.1), У.3 (ОПК.7.2)</p>	
<p>9.1. Техника движения рук в сканд. ходьбе.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Передвижение с постановкой палок на четыре счета. Каждый шаг выполняется на счет: <ul style="list-style-type: none"> <li>– раз – шаг левой ногой и вынос правой руки с палкой вперед;</li> <li>– два – шаг правой ногой и вынос левой руки с палкой вперед;</li> <li>– три – шаг левой ногой и толчок правой палкой;</li> <li>– четыре – шаг правой ногой и толчок левой палкой.</li> </ul> Целесообразно движения рук сопровождать командами: «Вынос!», «Вынос!», «Толчок!», «Толчок!». Это помогает усвоить, что толчки палками выполняются во втором полуцикле. </li> <li>4. Отработка постановки и выноса руки: Вынос рук вперед на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.</li> <li>5. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 6, 7, 9, 11, 12</p>	2
<p>9.2. Техника движения ног в сканд. ходьбе.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Выбор толчковой ноги: стоя вертикально – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, – плавно сделать наклон всем телом вперед: какая нога – левая или правая – выступит вперед, чтобы вы не упали, та и будет считаться толчковой. С этой ноги начинается попеременный шаг.</li> <li>4. Выполнение переката стопы с пятки на носок: <ul style="list-style-type: none"> <li>– стоя на месте, ноги на ширине плеч, выполнить перекат с пятки на носок;</li> <li>– передвижение попеременным шагом с постановкой ноги на пятку и плавным переходом через плоскость стопы на носок.</li> </ul> </li> <li>5. Передвижение без постановки палок на четыре счета: <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение шагом, руки с палками опущены вниз, с подсчетом шагов в цикле хода (раз, два, три, четыре), при движении палки скользят по земле.</li> </ul> </li> <li>6. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 6, 7, 12, 15, 16</p>	2

<p>9.3. Техника скандинавской ходьбы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Совершенствование способа передвижения: попеременный шаг в скандинавской ходьбе. - Попеременный шаг – самый распространенный вид передвижения с палками: левая нога движется одновременно с правой рукой, а правая нога – с левой рукой. Спина должна быть прямой, без напряжения. Опирается на палки необходимо при переносе тяжести тела с одной ноги на другую, по лыжному принципу. Руки должны двигаться параллельно и плавно. Амплитуда выноса руки вперед и за спину – 45 градусов. Стопу необходимо ставить правильно: сначала на пятку и, плотно взаимодействуя с поверхностью земли, перекачиваться на пальцы. При перекате надо оттолкнуться всей поверхностью широкой части стопы. Длина шага регулируется темпом ходьбы и местом установки кончика палки.</li> <li>4. Передвижение по тренировочному кругу в равномерном темпе.</li> <li>5. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 5, 11, 12, 13, 17</p>	2
<p>9.4. Техника скандинавской ходьбы с изменением скорости.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Обучение ходьбе перекатом: - показ; - объяснение. Техника ходьбы перекатом: - палки ставятся под углом в проекции между ног, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку; - при отталкивании нога должна выполнить перекат с пятки на носок. Во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</li> <li>4. Передвижение по тренировочному кругу с изменением скорости передвижения.</li> <li>5. Упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка).</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 13, 16, 17</p>	2
<p><b>10. Общая и специальная подготовка (2)</b></p>	14
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2), У.4 (УК.7.2) ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3)</p>	
<p>10.1. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета №3.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач занятия.</li> <li>3. Разминка в движении.</li> <li>4. Разминка на месте.</li> <li>5. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета №3</li> <li>6. Дыхательная гимнастика.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 6, 10, 11, 12, 14, 16</p>	2
<p>10.2. ОФП в парах.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Примерный комплекс упражнений в парах: - приседания в выпаде; - наклоны вперед с отведением ноги назад; - "плавание" стоя на коленях и ладонях, поочередное поднимание разноименной ноги и руки; - отжимания; - приседания с отведением ноги в сторрну; - планка с подтягиванием колена к груди; - велосипед; - зашагивание на степ и др.</li> <li>4. Комплекс упражнений на растяжку основных групп мышц.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 7, 8, 9</p>	2

<p>10.3. Интервальная тренировка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Примерный комплекс интервальной тренировки (5-6 циклов): <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания 20 раз;</li> <li>- легкий бег 1 мин.</li> </ul> </li> <li>4. Упражнения на восстановление дыхания и на растяжку.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 5, 8, 9, 10</p>	4
<p>10.4. Контрольные нормативы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Выполнение тестов ОФП для мониторинга уровня физической подготовленности студентов: <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Прыжок в длину с места, см.</li> <li>3.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.</li> <li>3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (с колен).</li> <li>3.4. Подтягивание на высокой перекладине.</li> <li>3.5. Прыжки на скакалке за 1 мин.</li> </ol> </li> <li>4. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 9, 11, 12, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4
<p>10.5. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета на коврике.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач занятия.</li> <li>3. Разминка в движении.</li> <li>4. Разминка на месте.</li> <li>5. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета на коврике.</li> <li>6. Дыхательная гимнастика.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 6, 7, 10, 11</p>	2
<p><b>11. Баскетбол (2)</b></p>	<b>14</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.4 (УК.7.2)</p>	
<p>11.1. Правила игры в баскетбол. Стойки и способы передвижений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Правила игры в баскетбол. Жестикуляция судей.</li> <li>4. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.</li> <li>5. Стойки баскетболиста в нападении: <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка готовности;</li> <li>- стойка игрока, владеющего мячом;</li> <li>- стойка нападающего с тройной угрозой.</li> </ul> </li> <li>6. Стойка баскетболиста в защите: <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка с выставленной вперед ногой;</li> <li>- стойка с параллельной постановкой стоп;</li> <li>- закрытая стойка.</li> </ul> </li> <li>7. Совершенствование способов передвижений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег спиной вперед;</li> <li>- рывки;</li> <li>- прыжки толчком одной или двумя ногами;</li> <li>- скрестный шаг-скачок.</li> </ul> </li> <li>8. Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам.</li> <li>9. Комплекс общеразвивающих упражнений на восстановление дыхания.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 8, 9, 10, 14, 15</p>	2

<p>11.2. Техника и способы остановки в баскетболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с баскетбольным мячом.</li> <li>3. Совершенствование техники остановки двумя шагами: <ul style="list-style-type: none"> <li>- с удлиненным шагом правой ногой;</li> <li>- с удлиненным шагом левой ногой.</li> </ul> </li> <li>4. Совершенствование техники остановки прыжком: <ul style="list-style-type: none"> <li>- остановка прыжком (толчком правой и левой ног) по ориентирам (разметка площадки, отметки мелом и т.п.) после ходьбы, после медленного бега;</li> <li>- то же самое, но со сменой направления и скорости передвижений</li> <li>- остановка прыжком с приходом в стойку готовности с параллельным расположением стоп или с выставленной вперед ногой в различных позициях относительно щита.</li> </ul> </li> <li>5. Совершенствование остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками на уровне груди.</li> <li>6. Совершенствование техники остановок с ловлей мяча одной рукой.</li> </ol> <p>5. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Борьба за мяч», «Мяч своему», «Не меньше другого» и др.</p> <p>6. Заминка на восстановление дыхания.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 8, 9, 10, 13, 14, 18</p>	2
<p>11.3. Техника поворотов на месте и в движении.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении.</li> <li>3. Разминка на месте в парах с баскетбольным мячом.</li> <li>4. Совершенствование способов на месте: <ul style="list-style-type: none"> <li>- повороты вперед и назад на месте;</li> <li>- повороты на месте с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед - передвижение бегом спиной вперед; поворот назад - рывок на исходную позицию и т.п.;</li> <li>- повороты на месте с мячом в руках при пассивном, а затем активном противодействии условного защитника;</li> <li>- повороты на месте в стойках нападающего в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей мяча, остановками, ведением мяча, бросками и т.д.</li> </ul> </li> <li>5. Совершенствование способов остановки в движении: <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательное выполнение всех составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение;</li> <li>- выполнение приема в целом по разметке площадки со сменой направления движения после поворота;</li> <li>- выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам;</li> <li>- выполнение разновидностей приема с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах);</li> <li>- выполнение поворота в движении при ведении мяча и в сочетании с другими игровыми приемами.</li> </ul> </li> <li>6. Учебная игра стритбол.</li> <li>7. Комплекс общеразвивающих упражнений восстановительной направленности на внимание в шеренге и в колонне.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 8, 10, 14, 15</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2

<p>11.4. Техника ловли мяча на месте и в движении.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Проведение общеразвивающих упражнений в движении и на месте.</li> <li>3. Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте: <ul style="list-style-type: none"> <li>- прямая передача мяча двумя руками от груди;</li> <li>- передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола;</li> <li>- передача одной рукой от головы или сверху;</li> <li>- передача мяча от плеча одной рукой;</li> <li>- передача мяча двумя руками снизу;</li> <li>- передача одной рукой «крюком».</li> </ul> </li> <li>4. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении: <ul style="list-style-type: none"> <li>- встречная передача мяча;</li> <li>- передача мяча в тройках;</li> <li>- передача мяча при встречном передвижении по кругу;</li> <li>- передача мяча бегущему впереди;</li> <li>- передачи мяча в парах с передвижением вдоль площадки.</li> </ul> </li> <li>5. Совершенствование ловли мяча, посланного партнером: <ul style="list-style-type: none"> <li>- партнер набрасывает мяч, изменяя высоту его полета: над головой, на уровне головы, груди, пояса и т.д.;</li> <li>- то же, но ловлю осуществлять с шагом навстречу мячу;</li> <li>- ловля катящегося от партнера мяча;</li> <li>- ловля мяча, летящего сбоку и поступающего сзади-сбоку.</li> </ul> </li> <li>6. Эстафеты и подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Передай мяч и садись», «Мяч ловцу» и т.п.</li> <li>7. Комплекс упражнений на восстановление дыхания.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 15</p>	2
<p>11.5. Контрольный норматив: штрафной бросок.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Проведение общеразвивающих упражнений в движении и на месте в парах с баскетбольным мячом.</li> <li>3. Совершенствование техники бросков: <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок двумя руками от груди;</li> <li>- бросок одной рукой от плеча;</li> <li>- бросок двумя руками от головы (сверху);</li> <li>- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении;</li> <li>- бросок одной рукой сверху после вышагивания;</li> <li>- бросок одной рукой сверху после ведения мяча.</li> </ul> </li> <li>4. Выполнение контрольного упражнения: штрафной бросок.</li> <li>5. Подвижные игры с мячом: "Играй, играй, мяч не теряй", "Вызови по имени", "10 передач", "Мяч водящему", "Гонка мячей по кругу" и др.</li> <li>6. Комплекс дыхательной гимнастики.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 5, 6, 8, 10, 13, 14</p>	2
<p>11.6. Двусторонняя игра в баскетбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с баскетбольным мячом.</li> <li>3. Подвижные игры с элементами баскетбола: <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Передай – лови" (отработка техники передачи и ловли мяча);</li> <li>- "Рывок за мячом" (отработка ловли мяча);</li> <li>- "Наседка и ястребы" (отработка передачи мяча);</li> <li>- "Пятнашки в парах" (отработка техники ведения мяча);</li> <li>- "Свободное место" (отработка техники передачи и ловли мяча);</li> <li>- "Заколдованные" (отработка техники ведения мяча);</li> <li>- "Не давай мяч водящему" (отработка передачи мяча, а также совершенствование защитных действий игроков).</li> </ul> </li> <li>4. Учебная игра в баскетбол.</li> <li>5. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 9, 11, 13</p>	4
<p><b>12. Легкая атлетика (2)</b></p>	12
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.3 (ОПК.7.1), У.3 (ОПК.7.2)  УК-7: 3.4 (УК.7.1)</p>	

<p>12.1. Техника специальных беговых упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</li> <li>2. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>3. Бег в медленном темпе.</li> <li>4. Проведение общеразвивающих упражнений на месте.</li> <li>5. Совершенствование техники специальных беговых упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- выпрыгивания с ноги на ногу и эти же выпрыгивания с круговыми движениями рук;</li> <li>- бег приставными шагами;</li> <li>- бег с захлестом голени;</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра;</li> <li>- бег на прямых ногах («колесо»);</li> <li>- бег спиной назад;</li> <li>- многоскоки.</li> </ul> </li> <li>6. Тренировка в беге на 60, 100 и 200 м.</li> <li>7. Заминка</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 6, 10, 13, 14</p>	2
<p>12.2. Техника бега на короткие дистанции.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминочный бег в медленном темпе.</li> <li>3. Проведение общеразвивающих упражнений на месте.</li> <li>4. Специальные беговые упражнения.</li> <li>5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с высоким подниманием бедра, переходящий в обычный бег;</li> <li>- бег с захлестыванием голени, переходящий в обычный бег;(выполнять с максимальной частотой движений, переход к бегу за счет увеличения длины шагов);</li> <li>- бег прыжками, переходящий в обычный бег (выполнять максимально длинными шагами, переход к обычному бегу за счет увеличения частоты шагов);</li> <li>- ускорение с максимально быстрым набором скорости (следить за постепенным увеличением амплитуды –подъема бедра);</li> <li>- бег с ускорением 50–80 м в <math>\frac{3}{4}</math> интенсивности от максимальной;</li> <li>- максимальное ускорение с высокого и низкого старта на отрезке 30–50 м.</li> </ul> </li> <li>6. Тренировка в беге на 30, 60, 100 и 200 м.</li> <li>7. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 13, 14</p>	2
<p>12.3. Техника эстафетного бега.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминочный бег в медленном темпе.</li> <li>3. Проведение общеразвивающих упражнений на месте.</li> <li>4. Специальные беговые упражнения.</li> <li>5. Совершенствование техники эстафетного бега: <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в колонне по одному: без задания; с выполнением задания (по свистку);</li> <li>- передача эстафетной палочки в парах на месте;</li> <li>- передача эстафетной палочки в парах в движении;</li> <li>- передача эстафетной палочки в колонне командой на месте;</li> <li>- передача эстафетной палочки в колонне командой по кругу.</li> </ul> </li> <li>6. Круговая эстафета в беге на 60, 100 и 200 м.</li> <li>7. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13</p>	2
<p>12.4. Контрольный норматив: 100 м.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминочный бег в медленном темпе.</li> <li>3. Проведение общеразвивающих упражнений на месте.</li> <li>4. Выполнение специально-беговых упражнений.</li> <li>5. Техника бега по прямой с высокого старта.</li> <li>6. Техника бега по прямой с низкого старта.</li> <li>7. Контрольный бег на дистанцию 100 м.</li> <li>8. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 13</p>	2

<p>12.5. Техника спортивной ходьбы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминочный бег в медленном темпе.</li> <li>3. Проведение общеразвивающих упражнений на месте.</li> <li>4. Специальные беговые упражнения.</li> <li>5. Подводящие упражнения для совершенствования техники спортивной ходьбы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по линии, ноги в момент вертикали выпрямлены, руки опущены;</li> <li>- то же упражнение с постоянным увеличением скорости ходьбы;</li> <li>- ходьба широким шагом с акцентированием на движении вокруг таза вертикальной оси;</li> <li>- в обычной стойке переменное перенесение тяжести тела с ноги на ногу, без движения рук;</li> <li>- то же с продвижением вперед, делая небольшие шаги, ставя ногу с пятки, руки за голову или за спину;</li> <li>- спортивная ходьба с активной работой рук и плеч; согласование рук и ног.</li> </ul> </li> <li>6. Старт, стартовое ускорение, ходьба по дистанции, финиширование.</li> <li>7. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 8, 11, 14, 18</p>	4
<p><b>13. Бадминтон (2)</b></p>	<b>8</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  УК-7: 3.2 (УК.7.1), В.2 (УК.7.3)  ОПК-7: У.3 (ОПК.7.2)</p>	
<p>13.1. Правила игры в бадминтон. Техника стоек и передвижений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Правила игры в бадминтон.</li> <li>3. Разминка в движении и на месте с ракеткой.</li> <li>4. Индивидуальные упражнения с воланом.</li> <li>5. Основные стойки бадминтониста: <ul style="list-style-type: none"> <li>- высокая игровая стойка;</li> <li>- средняя (защитная) стойка;</li> <li>- низкая стойка;</li> <li>- стойка при выполнении подач;</li> <li>- стойка при выполнении подач закрытой стороной ракетки;</li> <li>- стойка при приеме подач;</li> <li>- стойка при приеме подач в одиночных играх;</li> <li>- стойка при приеме подач в парных играх;</li> <li>- центральная позиция – основная игровая стойка.</li> </ul> </li> <li>6. Техника перемещений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- перемещение вперед;</li> <li>- передвижение в сторону;</li> <li>- выход из ударной позиции;</li> <li>- перемещение назад;</li> <li>- перемещение назад для удара над головой закрытой стороной ракетки.</li> </ul> </li> <li>7. Учебная игра в парах.</li> <li>8. Комплекс упражнений на восстановление дыхания.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 8, 12, 16, 17, 18</p>	2

<p>13.2. Техника ударов в бадминтоне.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с ракеткой.</li> <li>3. Индивидуальные упражнения с воланом.</li> <li>4. Разучивание ударов из передней зоны.</li> <li>5. Разучивание ударов из средней и задней зоны площадки.</li> <li>6. Разучивание ударов сверху: <ul style="list-style-type: none"> <li>- удар сверху закрытой стороной ракетки;</li> <li>- удар сверху открытой стороной ракетки;</li> <li>- прямой удар справа сверху вниз (смеш);</li> <li>- смеш слева из-за головы;</li> <li>- высоко-далекий удар справа или слева из-за головы сверху.</li> </ul> </li> <li>7. Разучивание ударов снизу: <ul style="list-style-type: none"> <li>- снизу (укороченный удар снизу);</li> <li>- высоко-далекий удар снизу «свеча»;</li> <li>- плоские удары.</li> </ul> </li> <li>8. Разучивание техники ответных ударов.</li> <li>9. Одиночная игра в бадминтон.</li> <li>10. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 7, 9, 11, 12, 18  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>13.3. Контрольный норматив: набивание (жонглирование) волана.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с ракеткой.</li> <li>3. Индивидуальные упражнения с воланом.</li> <li>4. Выполнение контрольного упражнения: набивание (жонглирование) волана открытой и закрытой стороной ракетки.</li> <li>5. Одиночная игра в бадминтон.</li> <li>6. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 11, 15, 18</p>	2
<p>13.4. Обобщающее занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Проведение общеразвивающих упражнений в движении и на месте.</li> <li>3. Проведение веселых стартов в основной части занятия: эстафета «Разминка», эстафета с мячом, эстафета с обручем, эстафета «Посиделки», эстафета «Кенгуру», конкурс капитанов и др.</li> <li>4. Подвижные игры малой интенсивности.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 8, 10, 12, 15</p>	2
<p><b>14. Легкая атлетика (3)</b></p>	<b>8</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.3 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3)  УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.4 (УК.7.2)</p>	
<p>14.1. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</li> <li>2. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>3. Разминочный бег в медленном темпе.</li> <li>4. Проведение общеразвивающих упражнений на месте.</li> <li>5. Совершенствование техники специальных беговых упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- выпрыгивания с ноги на ногу;</li> <li>- выпрыгивания с ноги на ногу с круговыми движениями рук;</li> <li>- бег приставными шагами;</li> <li>- бег с захлестом голени;</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра;</li> <li>- бег на прямых ногах («колесо»);</li> <li>- бег спиной вперед;</li> <li>- многоскоки;</li> <li>- прыжки в шаге и др.</li> </ul> </li> <li>6. Ускорения в беге на 60, 100 и 200 м.</li> <li>7. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 5, 7, 8, 9, 12, 13, 17  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2

<p>14.2. Бег на короткие дистанции.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминочный бег в медленном темпе.</li> <li>3. Проведение общеразвивающих упражнений на месте и в движении.</li> <li>4. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.</li> <li>5. Ускорения в беге на 30, 60, 100 м.</li> <li>6. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 5, 9, 13, 14, 15</p>	2
<p>14.3. Техника эстафетного бега.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминочный бег в медленном темпе.</li> <li>3. Проведение общеразвивающих упражнений на месте.</li> <li>4. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.</li> <li>5. Ускорения в беге на 30, 60, 100 и 200 м.</li> <li>6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на месте и в движении.</li> <li>7. Шведская эстафета.</li> <li>8. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14</p>	2
<p>14.4. Контрольный норматив 100 м.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминочный бег в медленном темпе.</li> <li>3. Проведение общеразвивающих упражнений на месте.</li> <li>4. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.</li> <li>5. Ускорения в беге на 30, 60 м.</li> <li>6. Контрольный бег на дистанцию 100 м.</li> <li>7. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 8, 10, 11, 12, 13, 17, 18</p>	2
<b>15. Лапта (3)</b>	<b>6</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  УК-7: В.2 (УК.7.3), 3.2 (УК.7.1)  ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), 3.3 (ОПК.7.1)</p>	
<p>15.1. Техника подачи мяча в лапте.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Упражнения для обучения броску мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски мяча партнеру на разном расстоянии друг от друга;</li> <li>- броски мяча в цель с места;</li> <li>- броски мяча одному из партнеров по заданным сигналам;</li> <li>- броски мяча в бегущего партнера.</li> </ul> </li> <li>4. Упражнения для обучения подаче мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбросить мяч одной рукой снизу в строго вертикальном направлении;</li> <li>- подбросить мяч одной рукой снизу на высоту 2-2,5 м в строго вертикальном направлении.</li> </ul> </li> <li>5. Подвижная игра «Пятнашки».</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 6, 7, 13, 14, 15</p>	2
<p>15.2. Техника ударов по мячу битой в лапте.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с малым мячом.</li> <li>3. Упражнения для обучения ударам: <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация удара сбоку в медленном темпе;</li> <li>- удары сбоку на дальность, задавая достаточно высокую траекторию полёта мяча с помощью ударного движения биты;</li> <li>- снизу – вверх – вперёд;</li> <li>- удары сбоку с низкой траекторией полёта мяча, чему способствует ударное движение биты параллельно или под небольшим углом к площадке;</li> <li>- удары в левый или правый угол площадки;</li> <li>- удары за линию кона;</li> <li>- удары «свечёй», т.е. на максимальную высоту.</li> </ul> </li> <li>4. Игра в лапту по упрощенным правилам.</li> <li>5. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 5, 7, 8, 12, 13, 15, 16</p>	2

<p>15.3. Контрольное упражнение: броски малого мяча с 6 м.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении.</li> <li>3. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</li> <li>4. Контрольное упражнение: броски мяча в стену за 30 сек. с 6 м.</li> <li>5. Игра в лапту по упрощенным правилам.</li> <li>6. Подвижные игры малой интенсивности.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 5, 6, 9, 11, 13, 14</p>	2
<p><b>16. Скиппинг (3)</b></p>	<b>10</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>          УК-7: У.2 (УК.7.2), 3.2 (УК.7.1)          ОПК-7: У.3 (ОПК.7.2), 3.1 (ОПК.7.1), 3.3 (ОПК.7.1)</p>	
<p>16.1. Техника вбегания и выбегания в скиппинге.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении.</li> <li>3. Общеразвивающие упражнения на месте в группе.</li> <li>4. Подводящие упражнения:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки с выпадом вперед (при каждом обороте скакалки вы попеременно выдвигаете правую или левую ногу вперед на расстояние широкого шага; при следующем прыжке происходит смена ноги);</li> <li>- прыжки со скрещиванием ног (при каждом прыжке вы, то скрещиваете ноги крест-на-крест, то возвращаете снова в исходное положение на ширину плеч);</li> <li>- прыжки «с добавкой» (иными словами за один оборот скакалки вы должны делать не один прыжок, а два маленьких – обычно именно так прыгают со скакалкой дети).</li> </ul> </li> <li>5. Совершенствование техники групповых прыжков по 4 человека.</li> <li>6. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 6, 7, 8, 12, 15, 16</p>	2
<p>16.2. Техника групповых прыжков через длинную скакалку.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении.</li> <li>3. Подводящие общеразвивающие упражнения со скакалкой:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на месте, вращая скакалку вперед;</li> <li>- прыжки на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед;</li> <li>- прыжки с продвижением вперед, вращая скакалку вперед в среднем и быстром темпе;</li> <li>- прыжки на месте на двух и на одной ноге с поочередной сменой ног, вращая скакалку вперед в среднем темпе;</li> <li>- прыжки на месте на двух и на одной ноге с поочередной сменой ног;</li> <li>- сдвоенные прыжки, вращая скакалку вперед в среднем и быстром темпе;</li> <li>- прыжки через скакалку одна нога впереди, другая сзади, и при прыжке смена положений ног;</li> <li>- прыжки через скакалку с двумя подскоками на один круг вращения;</li> <li>- продвижение прыжками через скакалку вперед на правой и левой ноге;</li> <li>- прыжки в полуприседе на двух ногах на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед;</li> <li>- прыжки через скакалку с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков.</li> </ul> </li> <li>4. Совершенствование техники групповых прыжков по 4 человека.</li> <li>5. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 14</p>	4

<p>16.3. Контрольное упражнение: групповые прыжки на скакалке.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении.</li> <li>3. Подводящие общеразвивающие упражнения со скакалкой. - пробегание под вращающейся скакалкой; - пробегание по диагонали.</li> <li>4. То же, но через указанное число оборотов скакалки.</li> <li>5. Пробегание парами или тройками, по команде.</li> <li>6. Стоя перед скакалкой в колонне по одному (по 2-3), поочередное пробегание через скакалку каждые 2-3 оборота скакалки.</li> <li>7. То же, выполняя пробегание поточно через каждый оборот скакалки.</li> <li>8. Контрольное упражнение: групповые прыжки на скакалке (2 - крутящих, 4 - прыгающих).</li> <li>9. Комплекс упражнений на внимание в шеренге и в колонне.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15</p>	2
<p>16.4. Контрольное упражнение (прыжки на скакалке 1 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Выполнение тестов ОФП для мониторинга уровня физической подготовленности студентов: 3.1. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин.</li> <li>4. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 6, 7, 8, 10, 12, 13</p>	2
<p><b>17. Скандинавская ходьба (4)</b></p>	<b>8</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.3 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: У.2 (УК.7.2), У.4 (УК.7.2)</p>	
<p>17.1. Техника отталкивания палками в скандинавской ходьбе.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Совершенствование техники передвижения и отталкивания руками при скандинавской ходьбе: - показ; - объяснение; Цикл хода состоит из двух шагов с одновременным отталкиванием палкой, противоположной той ноге, на которой стоит студент. Толчки производятся попеременно обеими руками, кисти рук проходят у бедра.</li> <li>4. Передвижение по тренировочному кругу в равномерном темпе.</li> <li>5. Упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка).</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 8, 9</p>	4
<p>17.2. Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Обучение ходьбе перекатом: - показ; - объяснение. Техника ходьбы перекатом: - палки ставятся под углом в проекции между ног, отталкивание происходит при активном упоре руки на палку; - при отталкивании нога должна выполнить перекаат с пятки на носок. Во время толчка туловище наклоняется вперед, подбородок поднят вверх.</li> <li>4. Передвижение по тренировочному кругу с изменением скорости передвижения.</li> <li>5. Упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка).</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 5, 7, 10, 11, 12</p>	4
<p><b>18. Общая и специальная подготовка (4)</b></p>	<b>14</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.3 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.4 (УК.7.1), В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2), У.4 (УК.7.2)</p>	

<p>18.1. Круговая тренировка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия. Техника безопасности на занятиях.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Примерный комплекс круговой тренировки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на месте;</li> <li>- приседания;</li> <li>- выпады с отведением ноги в сторону;</li> <li>- болгарские выпады на каждую ногу;</li> <li>- сит-апы;</li> <li>- боковая планка на каждую сторону;</li> <li>- наклоны вперед на одной ноге (на каждую ногу);</li> <li>- лодочка на спине;</li> <li>- отжимания и др.</li> </ul> </li> <li>4. Упражнения на восстановление дыхания и на растяжку.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6, 8, 9, 13, 14</p>	2
<p>18.2. Интервальная тренировка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Примерный комплекс тренировки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на месте;</li> <li>- планка;</li> <li>- поочередные выпады вперед;</li> <li>- отжимания с вращением;</li> <li>- зашагивания на степ;</li> <li>- отжимания на трицепс;</li> <li>- скручивания;</li> <li>- прыжки "морская звезда" и др.</li> </ul> </li> <li>4. Упражнения на восстановление дыхания и на растяжку.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14</p>	2
<p>18.3. ОФП в парах.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Примерный комплекс тренировки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания - отдых - берпи - отдых - скалолаз - отдых - прыжки на месте / на скакалке</li> <li>- отдых - приседания - отдых - берпи - отдых - скалолаз - отдых - прыжки на месте / на скакалке.</li> </ul> </li> <li>4. Упражнения на восстановление дыхания и на растяжку.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 5, 6, 7, 9, 12, 13, 16</p>	2
<p>18.4. Контрольные нормативы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Выполнение тестов ОФП для мониторинга уровня физической подготовленности студентов: <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Прыжок в длину с места, см.</li> <li>3.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.</li> <li>3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (с колен).</li> <li>3.4. Подтягивание на высокой перекладине.</li> <li>3.5. Прыжки на скакалке за 1 мин.</li> </ol> </li> <li>4. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 7, 11, 12, 13, 14, 16, 17</p>	4
<p>18.5. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с гантелями.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач занятия.</li> <li>3. Разминка в движении.</li> <li>4. Разминка на месте.</li> <li>5. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с гантелями.</li> <li>6. Упражнения на расслабление мышц спины.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14</p>	2

<p>18.6. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета со скакалкой.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач занятия.</li> <li>3. Разминка в движении.</li> <li>4. Разминка на месте.</li> <li>5. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета со скакалкой.</li> <li>6. Упражнения на расслабление мышц спины.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 7, 9</p>	2
<b>19. Баскетбол (4)</b>	<b>14</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  ОПК-7: 3.3 (ОПК.7.1), 3.1 (ОПК.7.1), У.3 (ОПК.7.2), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3)  УК-7: В.2 (УК.7.3)</p>	
<p>19.1. Способы передвижений и остановки в баскетболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с баскетбольным мячом.</li> <li>3. Подводящие упражнения для совершенствования способов передвижений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- перемещения приставными шагами вправо (два шага);</li> <li>- то же влево и в защитной стойке;</li> <li>- короткий рывок, остановка, поворот назад, вперед, прыжок вверх.</li> </ul> </li> <li>4. Подвижные игры с баскетбольным мячом.</li> <li>5. Учебная игра в стритбол.</li> <li>6. Комплекс общеразвивающих упражнений на восстановление дыхания.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13</p>	2
<p>19.2. Броски и ловля мяча на месте, в движении в баскетболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с баскетбольным мячом.</li> <li>3. Подводящие упражнения для совершенствования техники бросков: <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски в корзину из-под щита с места;</li> <li>- броски в корзину со встречной передачи;</li> <li>- то же, но броски выполняются после ведения мяча;</li> <li>- то же, но передающий игрок располагается дальше от щита и передает мяч под углом к выбегающему;</li> <li>- то же, но после передачи мяча игрок становится защитником и атакует игрока с мячом;</li> <li>- броски в корзину с передачи мяча (правой и левой рукой);</li> <li>- броски в корзину со средних и дальних дистанций с места;</li> <li>- то же, но один игрок выполняет роль защитника;</li> <li>- штрафные броски.</li> </ul> </li> <li>5. Учебная игра стритбол.</li> <li>6. Комплекс упражнений на восстановление дыхания.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 9, 10, 13, 14</p>	2
<p>19.3. Техника штрафных бросков в баскетболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с баскетбольным мячом.</li> <li>3. Подводящие упражнения для совершенствования техники штрафного броска: <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски из-под щита;</li> <li>- броски из-под кольца с препятствием;</li> <li>- броски из-под кольца одной рукой в движении;</li> <li>- броски из-под кольца с частичным сопротивлением;</li> <li>- бросок сверху.</li> </ul> </li> <li>4. "Упражнение снайпера" с трех точек в радиусе 180 см от кольца. Броски в прыжке (каждый игрок выполняет свой обычный бросок), по десять бросков с каждой точки.</li> <li>5. Игра 1x1 без подбора.</li> <li>6. Броски в парах. Выполняется по десять бросков со средней и дальней дистанции.</li> <li>7. Броски в группах. По две группы - на каждое кольцо.</li> <li>8. Игра в баскетбол 4x4 по всей площадке.</li> <li>9. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 5, 7, 9, 10</p>	2

<p>19.4. Тактические действия в нападении и защите в игре баскетбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с баскетбольным мячом.</li> <li>3. Подводящие упражнения для совершенствования владения мячом на месте: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча на месте;</li> <li>- ведение мяча правой рукой (30 с);</li> <li>- ведение мяча левой рукой (30 с);</li> <li>- ведение мяча поочередно правой и левой рукой (30 с).</li> </ul> </li> <li>4. Подводящие упражнения для совершенствования владения мячом в движении: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча в движении;</li> <li>- ведение мяча правой рукой (30 с);</li> <li>- ведение мяча левой рукой (30 с);</li> <li>- ведение мяча поочередно правой и левой рукой (30 с).</li> </ul> </li> <li>5. Подводящие упражнения для совершенствования поворотов с мячом: <ul style="list-style-type: none"> <li>- повороты с ведением мяча;</li> <li>- повороты с ведением мяча спиной вперед;</li> <li>- игровое упражнение.</li> </ul> </li> <li>6. Учебная игра в баскетбол.</li> <li>7. Комплекс упражнений на внимание в колонне.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 11, 14, 17</p>	2
<p>19.5. Контрольное упражнение: «восьмерка» в баскетболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с баскетбольным мячом.</li> <li>3. Выполнение контрольного упражнения «восьмерка» (ведение мяча поочередно правой, левой рукой с попаданием в оба кольца).</li> <li>4. Учебная игра в баскетбол.</li> <li>5. Подвижные игры на внимание.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 5, 6, 7, 15, 16, 17, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>19.6. Двусторонняя игра в стритбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с баскетбольным мячом.</li> <li>3. Совершенствование техники игры в нападении и защите (задания в парах, тройках).</li> <li>4. Учебная игра в стритбол.</li> <li>5. Подвижные игры на малой интенсивности на внимание с мячом: "Мяч соседу", "У кого мяч?" и др.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11</p>	2
<p>19.7. Двусторонняя игра в баскетбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с баскетбольным мячом.</li> <li>3. Подвижные игры с элементами баскетбола: <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Передай – лови" (отработка техники передачи и ловли мяча);</li> <li>- "Рывок за мячом" (отработка ловли мяча);</li> <li>- "Наседка и ястребы" (отработка передачи мяча);</li> <li>- "Пятнашки в парах" (отработка техники ведения мяча);</li> <li>- "Свободное место" (отработка техники передачи и ловли мяча);</li> <li>- "Заколдованные" (отработка техники ведения мяча);</li> <li>- "Не давай мяч водящему" (отработка передачи мяча, а также совершенствование защитных действий игроков).</li> </ul> </li> <li>4. Учебная игра в баскетбол.</li> <li>5. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 6, 7, 10, 11, 14, 16, 17</p>	2
<p><b>20. Бадминтон (4)</b></p>	8
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  УК-7: У.4 (УК.7.2), 3.4 (УК.7.1), 3.2 (УК.7.1)  ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), 3.3 (ОПК.7.1)</p>	

<p>20.1. Техника ударов в бадминтоне.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с ракеткой.</li> <li>3. Индивидуальные упражнения с воланом.</li> <li>4. Подводящие упражнения для совершенствования техники ударов в бадминтоне: <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника ударов из передней зоны (откидка, атакующая откидка, сметание, подставка, толчок, подрезка, подкрутка);</li> <li>- удары из средней и задней зоны площадки (высокий, высокий атакующий, плоский, нападающий (смеш), короткий, блокирующий).</li> </ul> </li> <li>5. Парная игра в бадминтон.</li> <li>6. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 5, 6, 7, 11, 13, 14</p>	2
<p>20.2. Техника подачи в бадминтоне.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с ракеткой.</li> <li>3. Индивидуальные упражнения с воланом.</li> <li>4. Подводящие упражнения для совершенствования техники подач в бадминтоне: <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация подачи без волана;</li> <li>- то же, но после 3-4 имитаций движения (поднесения ракетки к волану) произвести подачу;</li> <li>- на расстоянии 2-3 м. от стены выполнять подачу в стену на высоте 1,5-2 м.</li> <li>- выполнение подачи через сетку.</li> </ul> </li> <li>5. Парная игра в бадминтон.</li> <li>6. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 9, 10, 15, 16</p>	2
<p>20.3. Тактические приемы игры в бадминтон.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с ракеткой.</li> <li>3. Индивидуальные упражнения с воланом.</li> <li>4. Подводящие упражнения для совершенствования техники ударов и приема волана: <ul style="list-style-type: none"> <li>- в парах через сетку;</li> <li>- в парах у стены;</li> <li>- в тройках, в группах.</li> </ul> </li> <li>5. Парная игра в бадминтон.</li> <li>6. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 6, 9</p>	2
<p>20.4. Контрольное упражнение: набивание (жонглирование) волана.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с ракеткой.</li> <li>3. Индивидуальные упражнения с воланом.</li> <li>4. Выполнение контрольного упражнения: набивание (жонглирование) волана открытой и закрытой стороной ракетки.</li> <li>5. Одиночная игра в бадминтон.</li> <li>6. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 8, 9</p>	2
<p><b>21. Легкая атлетика (4)</b></p>	<b>8</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  УК-7: В.2 (УК.7.3), У.4 (УК.7.2), З.4 (УК.7.1)  ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), З.3 (ОПК.7.1), З.1 (ОПК.7.1)</p>	

<p>21.1. Техника высокого старта и стартовое ускорение.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминочный бег в медленном темпе.</li> <li>3. Проведение общеразвивающих упражнений на месте и в движении.</li> <li>4. Специальные беговые упражнения.</li> <li>5. Подводящие упражнения для совершенствования техники высокого старта и стартового ускорения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- старт во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу или при подходе к определенной отметке;</li> <li>- старты «падением» из положения стоя на носках. Студент, наклоняя плечи, как бы падает вперед, теряя равновесие, после чего делается быстрый шаг (с акцентированным выносом бедра);</li> <li>- бег в парах, преодолевая сопротивление партнера, на отрезках 15-20 м.</li> </ul> </li> <li>6. Высокий старт из положения стоя, выставив вперед сильнейшую ногу.</li> <li>7. Бег с высокого старта с опорой на одну руку без сигнала и по сигналу.</li> <li>8. Тренировка в беге на 30, 60, 100 м.</li> <li>9. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 6, 7, 11, 12, 14, 15, 16, 17</p>	2
<p>21.2. Контрольный норматив 100 м.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминочный бег в медленном темпе.</li> <li>3. Проведение общеразвивающих упражнений на месте и в движении.</li> <li>4. Специальные беговые упражнения.</li> <li>5. Контрольный бег на дистанцию 100 м.</li> <li>6. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 9, 16, 17</p>	2
<p>21.3. Способы передачи эстафетной палочки.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминочный бег в медленном темпе.</li> <li>3. Проведение общеразвивающих упражнений на месте и в движении.</li> <li>4. Специальные беговые упражнения.</li> <li>5. Подводящие упражнения для совершенствования техники передачи эстафетной палочки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача эстафетной палочки правой и левой рукой на месте без предварительной имитации;</li> <li>- то же с предварительной имитацией движений рук при беге;</li> <li>- передача эстафетной палочки по сигналу при передвижении шагом;</li> <li>- то же по сигналу передающего;</li> <li>- передача эстафетной палочки по сигналу передающего медленным шагом, а затем быстрым бегом.</li> </ul> </li> <li>6. Способы передачи эстафетной палочки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- снизу-вверх;</li> <li>- сверху-вниз в открытую ладонь.</li> </ul> </li> <li>7. Эстафетный бег по прямой, по повороту, с выходом на прямую</li> <li>8. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 6, 7, 8</p>	2
<p>21.4. Техника эстафетного бега.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с ракеткой.</li> <li>3. Индивидуальные упражнения с воланом.</li> <li>4. Совершенствование техники эстафетного бега: <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника старта на этапах эстафетного бега;</li> <li>- техника передачи в коридоре;</li> <li>- финиширование.</li> </ul> </li> <li>5. Встречные эстафеты.</li> <li>6. Линейная эстафета.</li> <li>7. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 6, 7, 12, 14, 16</p>	2
<p><b>22. Подвижные игры (4)</b></p>	8
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.3 (ОПК.7.1), У.3 (ОПК.7.2), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3)  УК-7: У.4 (УК.7.2), У.2 (УК.7.2)</p>	

<p>22.1. Подвижные игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Проведение общеразвивающих упражнений в движении и на месте.</li> <li>3. Проведение подвижных игр в основной части занятия: "Возвращалки", "Третий лишний", "Орехи, шишки и грибы", "Круговые салочки", "Отражения", "Живой лабиринт", "Молекулы", "Перебеги запретную черту", "Охраняй капитана", "Салка и мяч", "Ловец и перехватчик", "Пятнашки с ведением", "Отруби хвост", "Будь внимательным", "Курица и ястреб", "Наперегонки с мячом", "Скрытый пас", "Броуновское движение (Молекулы)", "Светофор" и т.п.</li> <li>4. Подвижные игры малой интенсивности.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 10, 11, 12</p>	4
<p>22.2. Эстафеты с мячом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Проведение общеразвивающих упражнений в движении и на месте.</li> <li>3. Проведение эстафет с мячом в основной части занятия: "Машина", "Передача мяча в колонне", "Забрось мяч в кольцо", "Борьба за мяч", "Наступление", "Сумей догнать", "Кто быстрее", "Бег с тремя мячами", "Гонка мячей под ногами", "Встречные эстафеты с мячом" и др.</li> <li>4. Подвижные игры малой интенсивности: "Зеркало", "Пять шагов", "Мяч соседу", "Поменяться местами" и другие.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 15</p>	2
<p>22.3. Подвижные игры с мячом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Проведение общеразвивающих упражнений в движении и на месте.</li> <li>3. Проведение подвижных игр с мячом в основной части занятия: "Гонка мячей по кругу", "Передача мяча очередному", "Защита крепости", "Мяч в кругу", "Пятнашки" мячом с передачами между двумя, тремя и т.д. партнерами, "Мяч капитану", "Одиннадцать", "Облава", "Бегуны и скакуны с ведением мяча", "Дирижер" и др.</li> <li>4. Комплекс дыхательной гимнастики на восстановление дыхания.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9</p>	2
<b>23. Легкая атлетика (5)</b>	
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.3 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3)  УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.4 (УК.7.2)</p>	
<p>23.1. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия. Техника безопасности на занятиях.</li> <li>2. Разминка в движении.</li> <li>3. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с группой с использованием правильной гимнастической терминологии.</li> <li>4. Проведение самостоятельно студентами ОРУ с учетом организационно-методических указаний.</li> <li>5. Совершенствование строевых приемов, построений и перестроений, способов передвижений, размыкание и смыкание.</li> <li>6. Подвижные игры на закрепление основных точек зала и способов передвижений.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 13, 14</p>	2
<p>23.2. Техника спортивной ходьбы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминочный бег в медленном темпе.</li> <li>3. Проведение общеразвивающих упражнений на месте.</li> <li>4. Специальные беговые упражнения.</li> <li>5. Подводящие упражнения для совершенствования техники спортивной ходьбы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по линии, ноги в момент вертикали выпрямлены, руки опущены;</li> <li>- то же упражнение с постоянным увеличением скорости ходьбы;</li> <li>- ходьба широким шагом с акцентированием на движении вокруг таза вертикальной оси;</li> <li>- в обычной стойке переменное перенесение тяжести тела с ноги на ногу, без движения рук;</li> <li>- то же с продвижением вперед, делая небольшие шаги, ставя ногу с пятки, руки за голову или за спину;</li> <li>- спортивная ходьба с активной работой рук и плеч; согласование рук и ног.</li> </ul> </li> <li>6. Старт, стартовое ускорение, ходьба по дистанции, финиширование.</li> <li>7. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 17, 18</p>	2

<p>23.3. Кроссовая подготовка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка на месте.</li> <li>3. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>- попеременно-повторный бег (преодоление коротких отрезков со средней скоростью);</li> <li>- повторно-темповый бег (преодоление более длинных отрезков легким бегом с паузами для отдыха в 5-8 минут).</li> </ul> </li> <li>4. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 8, 12, 15, 17, 18</p>	2
<p>23.4. Техника попеременного бега.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка на месте.</li> <li>3. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>- дозированный бег от 1 мин. - 10 мин.</li> </ul> </li> <li>4. Разминка в движении.</li> <li>5. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 11, 14, 15</p>	2
<p>23.5. Бег на средние дистанции.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка на месте.</li> <li>3. Совершенствование техники бега на средние дистанции: <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника бега по прямой;</li> <li>- техника бега по повороту;</li> <li>- техника высокого старта и стартовое ускорение.</li> </ul> </li> <li>4. Равномерный бег со старта по прямой на повороте на небольших отрезках.</li> <li>5. Ускорения с «переключениями» на дистанции 100-150 м.</li> <li>6. Упражнения на восстановление дыхания.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 5, 7, 8, 11, 12, 14, 15, 18</p>	2
<p>23.6. Контрольный норматив 100 м.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминочный бег в медленном темпе.</li> <li>3. Проведение общеразвивающих упражнений на месте и в движении.</li> <li>4. Специальные беговые упражнения.</li> <li>5. Контрольный бег на дистанцию 100 м.</li> <li>6. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 5, 6, 7, 8, 9, 14, 15</p>	2
<p><b>24. Лапта (5)</b></p>	<b>8</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  ОПК-7: У.1 (ОПК.7.2), З.1 (ОПК.7.1), З.3 (ОПК.7.1)  УК-7: З.2 (УК.7.1), У.4 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)</p>	
<p>24.1. Техника подачи, ловли и передачи мяча в лапте.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Совершенствование техники ловли и передачи мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча одной рукой от плеча в парах на расстоянии 8-10 м;</li> <li>- передача мяча в парах одновременно двумя мячами;</li> <li>- передача мяча в парах на время;</li> <li>- передача мяча в четвёрках со сменой мест (перебежка осуществляется вслед за мячом);</li> <li>- передачи мяча в парах, тройках из различных исходных положений.</li> </ul> </li> <li>4. Совершенствование техники подачи: <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение ударов на дальность полетов мяча;</li> <li>- удары в левый или правый углы площадки;</li> <li>- удары, после которых мяч летит за контрольную линию;</li> <li>- удары по высоко подброшенному и низко подброшенному мячу.</li> </ul> </li> <li>5. Учебная игра в лапту по упрощенным правилам.</li> <li>6. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 17  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2

<p>24.2. Двусторонняя игра в лапту.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Подводящие упражнения для совершенствования игры в лапту: <ul style="list-style-type: none"> <li>- убежать от противника;</li> <li>- вовремя развернуть корпус;</li> <li>- подпрыгнуть при броске соперника или пригнуться;</li> <li>- самоосаливание;</li> <li>- переосаливание (ответное осаливание).</li> </ul> </li> <li>4. Двусторонняя игра в лапту по упрощенным правилам.</li> <li>5. Подвижные игры малой интенсивности с мячом.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14</p>	4
<p>24.3. Контрольное упражнение: передача и ловля мяча в парах.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с малым мячом.</li> <li>3. Контрольное упражнение: передача и ловля мяча в парах - на расстоянии 10 метров друг от друга на время.</li> <li>4. Подвижные игры с малым мячом: "Земля, вода, воздух", "Мяч соседу", "Угадай кто?" и др.</li> <li>5. Комплекс общеразвивающих упражнений на внимание в шеренге.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 15</p>	2
<p><b>25. Скиппинг (5)</b></p>	<b>8</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.3 (ОПК.7.1), У.3 (ОПК.7.2), У.1 (ОПК.7.2)  УК-7: У.2 (УК.7.2), У.4 (УК.7.2)</p>	
<p>25.1. Групповые прыжки через длинную скакалку.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении.</li> <li>3. Общеразвивающие упражнения на месте в парах.</li> <li>4. Подводящие упражнения со скакалкой: <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на месте;</li> <li>- прыжки туда-обратно;</li> <li>- прыжки «бегущий шаг»;</li> <li>- двойные прыжки;</li> <li>- перекрестные прыжки.</li> </ul> </li> <li>5. Пробегание с прыжком через вращающуюся скакалку.</li> <li>6. Групповые прыжки через длинную скакалку по 4 человека.</li> <li>7. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 7, 8, 9, 15, 16, 17, 18</p>	2
<p>25.2. Прыжки на скакалке с вращением вперед и назад.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении.</li> <li>3. Общеразвивающие упражнения со скакалкой: <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки классические;</li> <li>- прыжки на одной ноге;</li> <li>- прыжки в приседе;</li> <li>- прыжки «руки скрестно»;</li> <li>- прыжки с продвижением;</li> <li>- прыжки со сменой ног;</li> <li>- прыжки «ноги скрестно».</li> </ul> </li> <li>4. Пробегание с прыжком через вращающуюся скакалку.</li> <li>5. Групповые прыжки через длинную скакалку по 4 человека.</li> <li>6. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7, 10, 12, 15, 18</p>	2

<p>25.3. Контрольное упражнение: групповые прыжки на скакалке.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении.</li> <li>3. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.</li> <li>4. Подводящие упражнения через вращающуюся скакалку с вбеганием и выбеганием. <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки через неподвижно висящую скакалку: стоя лицом к скакалке, вперед – назад; стоя боком к скакалке, вправо-влево; то же, с промежуточным прыжком на месте; вправо-влево с ноги на ногу.</li> <li>- прыжки через качающуюся скакалку из и.п., стоя на средней линии (между крутящими): с ноги на ногу; на двух ногах с промежуточным прыжком и без промежуточного прыжка; с поворотами на 90° и 180°.</li> </ul> </li> <li>5. Вбегание вслед за вращающейся скакалкой, несколько прыжков через нее и выбегание в ту же сторону (вслед за уходящей скакалкой); то же, вбегая и выбегая под углом к средней линии.</li> <li>6. Вбегание навстречу скакалке с прыжком через нее и выбегание обратно (вслед за скакалкой); то же, выполнив серию прыжков.</li> <li>7. Прыжки через скакалку, вращающуюся с различной скоростью, с постепенным ускорением или замедлением.</li> <li>8. Контрольное упражнение с длинной скакалкой. Количество человек в команде - 6.</li> <li>9. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14, 15</p>	2
<p>25.4. Контрольное упражнение (прыжки на скакалке 1 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Выполнение тестов ОФП для мониторинга уровня физической подготовленности студентов: <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин.</li> </ol> </li> <li>4. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 9, 10, 13, 17, 18</p>	2
<p><b>26. Общая и специальная подготовка (5)</b></p>	<b>18</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.3 (ОПК.7.1), У.3 (ОПК.7.2)  УК-7: 3.4 (УК.7.1), 3.2 (УК.7.1), У.4 (УК.7.2), У.2 (УК.7.2)</p>	
<p>26.1. Круговая тренировка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Примерный комплекс круговой тренировки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания с выпрыгиванием;</li> <li>- классические отжимания;</li> <li>- берпи;</li> <li>- приседания с мячом;</li> <li>- скручивания.</li> </ul> </li> <li>4. Упражнения на восстановление дыхания и на растяжку.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 16, 17</p>	2
<p>26.2. ОФП в парах.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Примерный комплекс упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на месте;</li> <li>- "стул" у стены;</li> <li>- отжимания;</li> <li>- скручивания;</li> <li>- восхождения на скамейку;</li> <li>- отжимания от скамейки;</li> <li>- прыжки с подъемом коленей;</li> <li>- горизонтальная планка;</li> <li>- боковая планка и др.</li> </ul> </li> <li>4. Упражнения на восстановление дыхания и на растяжку.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 6, 11, 13, 14  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2

<p>26.3. Силовая тренировка в парах.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Примерный комплекс силовой тренировки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- V-скручивания - 15 раз;</li> <li>- "русский твист" - 40 раз;</li> <li>- косые скручивания - 20 раз;</li> <li>- подъем ног - 20 раз;</li> <li>- вылопедные скручивания - 40 раз;</li> <li>- планка 60 сек. и др.</li> </ul> </li> <li>4. Упражнения на восстановление дыхания и на растяжку.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 6, 7, 8, 9</p>	4
<p>26.4. Интервальная тренировка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Примерный комплекс интервальной тренировки (5-6 циклов): <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания 20 раз;</li> <li>- легкий бег 1 мин.</li> </ul> </li> <li>4. Упражнения на восстановление дыхания и на растяжку.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 7, 8, 11, 12, 13, 15</p>	2
<p>26.5. Контрольные нормативы по ОФП.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Выполнение тестов ОФП для мониторинга уровня физической подготовленности студентов: <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Прыжок в длину с места, см.</li> <li>3.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.</li> <li>3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (с колен).</li> <li>3.4. Подтягивание на высокой перекладине.</li> </ol> </li> <li>4. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5, 9, 12, 14, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>26.6. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №4.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач занятия.</li> <li>3. Разминка в движении.</li> <li>4. Разминка на месте.</li> <li>5. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета.</li> <li>6. Упражнения на расслабление мышц спины.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 6, 9, 11, 12, 14, 15</p>	2
<p>26.7. Комплекс ОРУ на 32 счета с гимнастической палкой.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач занятия.</li> <li>3. Разминка в движении.</li> <li>4. Разминка на месте.</li> <li>5. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с гимнастической палкой.</li> <li>6. Упражнения на расслабление мышц спины.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 7, 8, 12, 13, 16, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2
<p><b>27. Дартс (5)</b></p>	<b>4</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.3 (ОПК.7.1) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У2 (УК.7.2)</p>	

<p>27.1. Основы техники броска в дартс.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Правила игры в дартс.</li> <li>4. Совершенствование отдельных элементов техники броска: <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение в медленном темпе первой фазы броска - "отведение" (приведение предплечья к плечу);</li> <li>- в очень медленном темпе имитация броска, обращая внимание на работу всех частей тела, участвующих в выполнении броска;</li> <li>- приняв изготовку, выполнение броска по "белой" (без разметки) мишени;</li> <li>- приняв изготовку, выполнение длительного удержания дротика (окончание его хвостовика или иглы) в районе прицеливания;</li> <li>- броски с отметкой прицеливания;</li> <li>- броски с выносом;</li> <li>- броски с разных дистанций.</li> </ul> </li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 10, 12, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>27.2. Соревнования по дартсу.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Соревнования по дартсу внутри группы, курса, факультета (института).</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 7, 8, 9, 12, 16</p>	2
<p><b>28. Волейбол (5)</b></p>	<b>6</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: 3.3 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), У.3 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: У.4 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)</p>	
<p>28.1. Двусторонняя игра в волейбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте в парах с волейбольным мячом.</li> <li>3. Учебная игра, судейство.</li> <li>4. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 16</p>	4
<p>28.2. Контрольное упражнение: передача волейбольного мяча в парах.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте в парах с волейбольным мячом.</li> <li>3. Контрольное упражнение: передача двумя руками в парах на расстоянии 6-7 м (кол-во непрерывных передач). Результат засчитывается за один подход.</li> <li>4. Учебная игра в волейбол.</li> <li>5. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 5, 9, 10, 13, 16, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p><b>29. Скандинавская ходьба (6)</b></p>	<b>8</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: У.3 (ОПК.7.2) УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.4 (УК.7.1), У.4 (УК.7.2)</p>	
<p>29.1. Техника отталкивания палками в скандинавской ходьбе.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Совершенствование техники передвижения и отталкивания руками при скандинавской ходьбе.</li> <li>4. Передвижение по тренировочному кругу в равномерном темпе.</li> <li>5. Упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка).</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 7, 8, 11, 13, 14</p>	4

<p>29.2. Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Совершенствование техники ходьбы перекатом.</li> <li>4. Передвижение по тренировочному кругу с изменением скорости передвижения.</li> <li>5. Упражнения на растяжение и восстановление мышц, упражнения на гибкость (заминка, растяжка).</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 7, 9, 10, 11, 13, 15</p>	4
<p><b>30. Общая и специальная подготовка (6)</b></p>	
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  ОПК-7: 3.3 (ОПК.7.1), У.3 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3)  УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.4 (УК.7.1), У.4 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)</p>	
<p>30.1. Комплекс тренировки табата.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Примерный комплекс тренировки табата (4 круга): <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 круг (скалолаз, отдых, отжимания, отдых);</li> <li>- 2 круг (боковые выпады, отдых, приседания, отдых);</li> <li>- 3 круг (подъем колен, отдых, джампинг-джек, отдых);</li> <li>- 4 круг (берпи, отдых, поемы ног, отдых).</li> </ul> </li> <li>4. Комплекс упражнений на растяжку основных групп мышц.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14</p>	2
<p>30.2. Круговая тренировка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Примерный комплекс круговой тренировки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки "джампинг-джек" 20 сек.;</li> <li>- подъемы ног в стороны стоя (поочередно) по 10 сек.;</li> <li>- приседания 30 сек.;</li> <li>- бег на месте с высоким подниманием бедра 20 сек.;</li> <li>- "скалолаз" 10 сек.;</li> <li>- прыжки (ноги врозь-вместе) 10 сек.</li> </ul> </li> <li>4. Упражнения на восстановление дыхания и на растяжку.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 4, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 18  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3</p>	2
<p>30.3. Интервальная тренировка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Примерный комплекс интервальной тренировки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания и жим гантелей вверх 4*10;</li> <li>- выпады с гантелями 3*12+12;</li> <li>- отжимания 3*12;</li> <li>- приседания-плие 3*15;</li> <li>- подъемы гантелей через стороны 3*15;</li> <li>- скручивание с гантелями 3*20.</li> </ul> </li> <li>4. Упражнения на восстановление дыхания и на растяжку.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 14</p>	2
<p>30.4. ОФП в парах.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Примерный комплекс упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем коленей 20 сек. - отдых 20 сек. - "лягушка" в планке 20 сек. - отдых 20 сек. - конькобежец 20 сек. - отдых 20 сек. - планка с подтягиванием колен 20 сек. - отдых 20 сек. - прыжки на месте 20 сек. - отдых 20 сек. - "альпинист" 20 сек. - отдых 20 сек. - прыжки в приседе с поворотом 20 сек. - отдых 20 сек. - берпи 20 сек. - отдых .</li> </ul> </li> <li>4. Упражнения на восстановление дыхания и на растяжку.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 7, 8, 9, 11, 13, 17, 18</p>	2

<p>30.5. Комплекс ОРУ на 32 счета с обручем / гантелями.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач занятия.</li> <li>3. Разминка в движении.</li> <li>4. Разминка на месте.</li> <li>5. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с обручем или с гантелями.</li> <li>6. Упражнения на расслабление мышц спины.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 9, 12, 13, 14</p>	2
<p>30.6. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №5.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач занятия.</li> <li>3. Разминка в движении.</li> <li>4. Разминка на месте.</li> <li>5. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета.</li> <li>6. Упражнения на расслабление мышц спины.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 10, 11, 13, 15, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3</p>	2
<p>30.7. Контрольные нормативы по ОФП.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте.</li> <li>3. Выполнение тестов ОФП для мониторинга уровня физической подготовленности студентов: <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Прыжок в длину с места, см.</li> <li>3.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.</li> <li>3.3. Стигание и разгибание рук в упоре лежа (с колен).</li> <li>3.4. Подтягивание на высокой перекладине.</li> <li>3.5. Прыжки на скакалке за 1 мин.</li> </ol> </li> <li>4. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 16, 17</p>	4
<p><b>31. Баскетбол (6)</b></p>	<b>10</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: У.1 (ОПК.7.2), З.3 (ОПК.7.1), В.1 (ОПК.7.3) УК-7: З.4 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), У.4 (УК.7.2)</p>	
<p>31.1. Комбинации из: ловли, передачи, ведения, броска в баскетболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с баскетбольным мячом.</li> <li>3. Подводящие упражнения для совершенствования владения мячом в баскетболе: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча по прямой;</li> <li>- ведение мяча по дуге и кругу;</li> <li>- ведение мяча с изменением скорости передвижения;</li> <li>- ведение мяча с остановкой, поворотом и передачей;</li> <li>- ведение с броском в корзину;</li> <li>- ведение с обводкой препятствий (стойки, набивные мячи), которые расставляются в различном порядке, на разном расстоянии друг от друга;</li> <li>- ведение с обводкой одного и двух противников.</li> </ul> </li> <li>4. Учебная игра в баскетбол. Судейство.</li> <li>5. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 6, 7, 8</p>	2

<p>31.2. Комбинации из элементов техники передвижений в баскетболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с баскетбольным мячом.</li> <li>3. Подводящие упражнения для совершенствования владения мячом в баскетболе: <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча из за головы;</li> <li>- передача мяча от груди с отскоком от пола;</li> <li>- передача мяча от груди;</li> <li>- передача мяча правой рукой;</li> <li>- ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов;</li> <li>- ведение мяча с обводкой пассивного защитника;</li> <li>- передача мяча в движении;</li> <li>- передача мяча в движении с видением и броском в кольцо;</li> <li>- броски мяча со штрафной линии.</li> </ul> </li> <li>4. Учебная игра в баскетбол. Судейство.</li> <li>5. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5, 7, 8, 9, 10</p>	2
<p>31.3. Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом в баскетболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с баскетбольным мячом.</li> <li>3. Подводящие упражнения для совершенствования владения мячом в баскетболе: <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие 1 х 1 (ведение мяча с обводкой без сопротивления защитника; ведение мяча с обводкой с сопротивлением защитника.)</li> <li>- взаимодействие трёх нападающих против двух защитников 3 х 2 на один щит.</li> </ul> </li> <li>4. Игра «10 передач»</li> <li>5. Учебная игра в баскетбол. Судейство.</li> <li>6. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9</p>	2
<p>31.4. Нападение и защита в игровых взаимодействиях в баскетболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с баскетбольным мячом.</li> <li>3. Подводящие упражнения для совершенствования владения мячом в баскетболе: <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча в тройках: двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола; одной рукой от плеча; за 30 сек – кто больше выполнит передач;</li> <li>- передачи мяча в стену: защитник располагается сбоку нападающего; защитник располагается сзади нападающего; передачи мяча в парах, защитник сбоку линии передачи;</li> <li>- ведение 2 шага – бросок в кольцо: правой рукой; левой рукой;</li> </ul> </li> <li>4. Эстафета: обводка стоек: левой рукой; правой рукой; ведение - 3 передачи в стену (в квадрат) – ведение.</li> <li>5. Учебная игра в баскетбол. Судейство.</li> <li>6. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13</p>	2
<p>31.5. Контрольное упражнение: «жонглирование» двумя мячами в баскетболе.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с баскетбольным мячом.</li> <li>3. Контрольное упражнение: "жонглирование" двумя мячами.</li> <li>4. Учебная игра в баскетбол. Судейство.</li> <li>5. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 16</p>	2
<p><b>32. Подвижные игры (6)</b></p>	<b>8</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  ОПК-7: 3.3 (ОПК.7.1), В.1 (ОПК.7.3)  УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2)</p>	
<p>32.1. Веселые старты.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Проведение общеразвивающих упражнений в движении и на месте.</li> <li>3. Проведение веселых стартов в основной части занятия: "Эстафета с заменой мячей", "Мяч капитану", "Переправа", "Вызов номеров", "Художественная гимнастика", "Ловкие и быстрые", эстафета "Перекасти поле", эстафета "Челнок" и др.</li> <li>4. Подвижные игры малой интенсивности.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13</p>	2

<p>32.2. Подвижные игры на открытых площадках.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Проведение общеразвивающих упражнений в движении и на месте.</li> <li>3. Проведение подвижных игр в основной части занятия: "Возвращалки", "Третий лишний", "Орехи, шишки и грибы", "Круговые салочки", "Отражения", "Живой лабиринт", "Молекулы", "Салки по месяцам", "Азбука", "Делай наоборот", "Вызов номеров", "Пустое место", "Не урони мяч", "Не дай поймать мяч", "Мяч среднему", "Снайперы", "Перестрелка".</li> <li>4. Подвижные игры малой интенсивности.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14</p>	4
<p>32.3. Встречные эстафеты.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Проведение общеразвивающих упражнений в движении и на месте.</li> <li>3. Проведение встречных эстафет в основной части занятия: <ul style="list-style-type: none"> <li>- эстафеты без предметов;</li> <li>- эстафеты в парах с предметами;</li> <li>- эстафеты с гимнастической палкой;</li> <li>- эстафеты со скакалкой;</li> <li>- с обручем и др.</li> </ul> </li> <li>4. Подвижные игры малой интенсивности.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 5, 6, 7, 8, 9, 13, 16, 17, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2
<p><b>33. Бадминтон (6)</b></p>	6
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.3 (ОПК.7.1), У.3 (ОПК.7.2) УК-7: 3.2 (УК.7.1)</p>	
<p>33.1. Одиночная и парная игра в бадминтон.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с ракеткой.</li> <li>3. Индивидуальные упражнения с воланом.</li> <li>4. Подводящие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения кисти руки с ракеткой вправо-влево, вверх-вниз, вращательные движения;</li> <li>- подбивать волан стоя на месте чередуя удары закрытой и открытой сторонами ракетки;</li> <li>- подбивать волан закрытой стороной ракетки;</li> <li>- имитировать отбивания волана слева закрытой стороной ракетки;</li> <li>- набрасывать и отбивать волан в парах друг другу;</li> <li>- отбивать волан друг другу в парах открытой стороной ракетки снизу и сбоку, не уронив его.</li> </ul> </li> <li>4. Одиночная и парная игра в бадминтон.</li> <li>5. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12</p>	4
<p>33.2. Контрольное упражнение: набивание (жонглирование) волана.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминка в движении и на месте с ракеткой.</li> <li>3. Индивидуальные упражнения с воланом.</li> <li>4. Выполнение контрольного упражнения: набивание (жонглирование) волана открытой и закрытой стороной ракетки.</li> <li>5. Одиночная игра в бадминтон.</li> <li>6. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 12, 13</p>	2
<p><b>34. Легкая атлетика (6)</b></p>	8
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: В.2 (УК.7.3), У.4 (УК.7.2), У.2 (УК.7.2), 3.4 (УК.7.1) ОПК-7: У.3 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3)</p>	

<p>34.1. Бег на короткие дистанции.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминочный бег в медленном темпе.</li> <li>3. Проведение общеразвивающих упражнений на месте и в движении.</li> <li>4. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.</li> <li>5. Ускорения в беге на 30, 60, 100 м.</li> <li>6. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9</p>	4
<p>34.2. Контрольный норматив 100 м.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминочный бег в медленном темпе.</li> <li>3. Проведение общеразвивающих упражнений на месте и в движении.</li> <li>4. Специальные беговые упражнения.</li> <li>5. Контрольный бег на дистанцию 100 м.</li> <li>6. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 10, 11, 12, 13</p>	2
<p>34.3. Эстафетный бег.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Разминочный бег в медленном темпе.</li> <li>3. Проведение общеразвивающих упражнений на месте.</li> <li>4. Специальные беговые упражнения.</li> <li>5. Совершенствование техники эстафетного бега.</li> <li>6. Круговая эстафета в беге на 60, 100 и 200 м.</li> <li>7. Заминка.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9</p>	2

### 3.2 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Общая и специальная подготовка (5)</b>	<b>4</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.3 (ОПК.7.1), У.3 (ОПК.7.2)  УК-7: 3.4 (УК.7.1), 3.2 (УК.7.1), У.4 (УК.7.2), У.2 (УК.7.2)</p>	

<p>1.1. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №4.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>И. П.- в колонну по одному, руки вниз</p> <p>1 – полуприсед, правая рука на пояс, левая на плечо впередистоящему  2 – правая за голову, левая к плечу  3 – правая в сторону, левая вверх  4 – и.п.  5-6 – поворот направо, взявшись за руки  7 – выпад левой назад, руки вперед  8 – приставить левую, руки вниз</p> <p>1-2 – приставной шаг вперед, руки в стороны на плечи друг другу  3 – наклон вперед  4 – выпрямиться  5 – выпад пр. вперед  6 – приставить левую  7-8 – 2 шага на месте, руки вниз</p> <p>1-2 – поворот кругом, взявшись за руки, руки вперед  3 – наклон вперед  4 – выпрямиться  5 – выпад правой вперед  6 – приставить левую  7-8 – поворот направо, руки вниз</p> <p>1 – прыжок ноги врозь, руки за голову  2 – прыжок ноги вместе, руки на плечи впередистоящему  3-4 – 2 прыжка вперед  5-6 – 2 шага на месте, хлопок впереди, хлопок сзади  7-8 – поворот налево</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 7, 8, 9, 11, 14, 15</p>	4
<p><b>2. Общая и специальная подготовка (6)</b></p>	4
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>ОПК-7: 3.3 (ОПК.7.1), У3 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3)  УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.4 (УК.7.1), У.4 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)</p>	

<p>2.1. Комплекс ОРУ на 32 счета с обручем / гантелями.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с гантелями.</p> <p>И.П. – о.с.</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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.</p> <p>1 – прыжок в стойку, ноги врозь, руки вперед  2 – прыжок в стойку, ноги вместе, руки перед грудью  3 – прыжок в стойку, лев. вперед – пр. назад, пр. рука вперед  4 – прыжок в стойку, пр. вперед – лев. назад, лев. рука вперед  5 – прыжок в и.п.  6 – прыжок вправо на двух ногах, руки на пояс  7 – 8 – 2 шага на месте, руки вниз.</p> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 6, 10, 11, 12, 13, 15, 17</p>	4
---	---

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1	Воробьев А.В. Социология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Воробьев А.В., Михеева Т.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002.— 91 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/64960.html">http://www.iprbookshop.ru/64960.html</a> .
2	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 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/64995.html">http://www.iprbookshop.ru/64995.html</a> .
3	Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/11049.html">http://www.iprbookshop.ru/11049.html</a> .
4	Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/8625.html">http://www.iprbookshop.ru/8625.html</a> .
5	Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российский университет дружбы народов, 2009.— 280 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/11556.html">http://www.iprbookshop.ru/11556.html</a> .
6	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2011.— 350 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/20295.html">http://www.iprbookshop.ru/20295.html</a> .
7	Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/22227.html">http://www.iprbookshop.ru/22227.html</a> .
8	Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]/ Евсеев Ю.И.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Феникс, 2014.— 446 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/59027.html">http://www.iprbookshop.ru/59027.html</a> .
9	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 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/70821.html">http://www.iprbookshop.ru/70821.html</a> .
<b>Дополнительная литература</b>		
10	Кравчук В.И. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: справочник для студентов гуманитарных специальностей/ Кравчук В.И.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2006.— 44 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56528.html">http://www.iprbookshop.ru/56528.html</a> .
11	Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование»/ Германов Г.Н.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Элист, 2017.— 303 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/52019.html">http://www.iprbookshop.ru/52019.html</a> .
12	Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, 2013.— 95 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/11361.html">http://www.iprbookshop.ru/11361.html</a> .
13	Гонсалес С.Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: монография/ Гонсалес С.Е.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российский университет дружбы народов, 2013.— 196 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/22164.html">http://www.iprbookshop.ru/22164.html</a> .
14	Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/22630.html">http://www.iprbookshop.ru/22630.html</a> .
15	Ишмухаметов М.Г. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2012.— 160 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/32043.html">http://www.iprbookshop.ru/32043.html</a> .

16	Кохан Т.А. Самостоятельные занятия физической культурой [Электронный ресурс]: методические указания/ Кохан Т.А., Царегородцева Л.Д.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2011.— 37 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/31239.html">http://www.iprbookshop.ru/31239.html</a> .
17	Якубовский Я.К. Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Якубовский Я.К.— Электрон. текстовые данные.— Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2011.— 146 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/25807.html">http://www.iprbookshop.ru/25807.html</a> .
18	Легкая атлетика как раздел физической культуры в педагогических вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов/ А.Х. Марданов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2011.— 132 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/60703.html">http://www.iprbookshop.ru/60703.html</a> .

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

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
2	Справочная правовая система Консультант плюс	
3	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/</a>

## 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
	Таблица по теме	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	Зачет/Экзамен
<b>ОПК-7</b>			
3.1 (ОПК.7.1)		+	+
3.3 (ОПК.7.1)		+	+
У.1 (ОПК.7.2)		+	+
У.3 (ОПК.7.2)	+	+	+
В.1 (ОПК.7.3)		+	+
<b>УК-7</b>			
3.2 (УК.7.1)	+	+	+
3.4 (УК.7.1)	+	+	+
У.2 (УК.7.2)		+	+
У.4 (УК.7.2)		+	+
В.2 (УК.7.3)	+	+	+

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

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Легкая атлетика (1)":

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

1. Челночный бег 4х9 м., сек

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

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

2. Спринтерский бег 100 м., сек

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

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

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Лепта (1)":

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

1. Броски мяча в стену с 3-х метров. - По звуковому сигналу студент начинает выполнять броски с ловлей отскочившего от стены мяча. 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.

жен. 22 23-24 25-26 27-28 29

муж. 26 27-28 29-30 31-32 33

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Скиппинг (1)":

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

1. Групповые прыжки на скакалке (2 крутящих + 4 прыгающих). Результат засчитывается за одну попытку.  
муж. / жен. 50 40-49 30-39 20-29 19

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

муж. / жен. 145 136-144 125-135 116-124 115

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Общая и специальная подготовка (1)":

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

## 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
- 8 - и.п.

- 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

## 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 – полуприсед правую на пояс, левую – вперед
- 4 – выпрямиться, руки вниз
- 5-6 – 2 шага на месте, 2 хлопка
- 7-8 – поворот направо, руки вниз

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

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

- 1 – мах правой ногой в сторону, руки вперед
- 2 – и.п.
- 3 – мах левой ногой вперед, хлопок под ногой
- 4 – и.п.
- 5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой
- 6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вниз
- 7-8 – 2 шага на месте

## 3. Прыжок в длину с места, см.

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

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

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

жен. 51-60 41-50 31-40 21-30 20

муж. 60 55-59 50-54 46-49 45

Количество баллов: 25

Типовые задания к разделу "Волейбол (1)":

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

1. Нижний прием у стены (или в парах). На расстоянии 2-2,5 метров от стены студенту необходимо выполнить набивание волейбольного мяча с нижним приемом. Результат засчитывается за один подход.  
жен./муж. 0-5 6-8 8-11 12-14 15-20

2. Поддачи (верхняя или нижняя). По количеству попаданий мяча в площадку за одну попытку, студенту начисляется соответствующее таблице количество баллов.

жен./муж. 1-2 3 4-5 6 7-8

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Дартс (1)":

Типовые задания к разделу "Подвижные игры (1)":

Типовые задания к разделу "Подвижные игры (2)":

Типовые задания к разделу "Скандинавская ходьба (2)":

Типовые задания к разделу "Общая и специальная подготовка (2)":

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

## 1. КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА № 3.

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 ви.п.

## 2. 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 вперед, коснуться пола

2 – упор присев

3 – упор стоя на коленях

4 – правая нога прямая вверх, левая рука вперед

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

Количество баллов: 30

Типовые задания к разделу "Баскетбол (2)":

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

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

жен. / муж. 1 2 3 4 5

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Легкая атлетика (2)":

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

1. Челночный бег 4х9 м., сек

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

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

2. Спринтерский бег 100 м., сек

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

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

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Бадминтон (2)":

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

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

жен. / муж. - меньше 30 30-35 36-40 41-45 46 и больше

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Легкая атлетика (3)":

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

1. Челночный бег 4х9 м., сек

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

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

2. Спринтерский бег 100 м., сек

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

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

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Лапта (3)":

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

1. Броски мяча в стену с 6-х метров. - По звуковому сигналу студент начинает выполнять броски с ловлей отскочившего от стены мяча. 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.

муж. 18 19-20 21-22 23-24 25

жен. 14 15-16 17-18 19-20 21

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Скиппинг (3)":

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

1. Групповые прыжки на скакалке (2 крутящих + 4 прыгающих). Результат засчитывается за одну попытку.

муж. / жен. 50 40-49 30-39 20-29 19

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

муж. / жен. 145 136-144 125-135 116-124 115

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Скандинавская ходьба (4)":

Типовые задания к разделу "Общая и специальная подготовка (4)":

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

## 1. КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА 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.носки
- 7 – выпрямиться, руки в стороны
- 8 – приставить лев., руки вниз

- 1 – присед, руки к плечам
- 2 – руки вперед,
- 3 – наклон вперед, руки вниз
- 4 – и.п.
- 5 – присед, руки в стороны
- 6 – выпрямиться, руки к плечам, локти в стороны
- 7 – присед, руки вперед
- 8 – и.п.

- 1 – прыжок в стойку, ноги врозь, руки вперед
- 2 – прыжок в стойку, ноги вместе, руки перед грудью
- 3 – прыжок в стойку, лев.вперед – пр. назад, пр. рука вперед
- 4 – прыжок в стойку, пр. вперед – лев.назад, лев. рука вперед
- 5 – прыжок ви.п.
- 6 – прыжок вправо на двух ногах, руки на пояс
- 7-8 – 2 шага на месте, руки вниз.

## 2. КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА 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.

## 3. Прыжок в длину с места, см.

Количество баллов: 30

Типовые задания к разделу "Баскетбол (4)":

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

1. Упражнение «восьмерка» (ведение мяча поочередно правой, левой рукой с попаданием в оба кольца), сек.

муж. 27 25 23 21 19

жен. 32 30 28 26 24

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Бадминтон (4)":

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

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

жен. / муж. - меньше 30 30-35 36-40 41-45 46 и больше

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Легкая атлетика (4)":

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

1. Челночный бег 4x9 м., сек

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

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

2. Спринтерский бег 100 м., сек

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

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

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Подвижные игры (4)":

Типовые задания к разделу "Легкая атлетика (5)":

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

1. Челночный бег 4x9 м., сек

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

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

2. Спринтерский бег 100 м., сек

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

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

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Лапта (5)":

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

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

жен. 24,1 23,1-24,0 21,6-23,0 20,6-21,5 19,5-20,5

муж. 22,1 21,1-22,0 19,6-21,0 18,6-19,5 17,5-18,5

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Скиппинг (5)":

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

1. Групповые прыжки на скакалке (2 крутящих + 4 прыгающих). Результат засчитывается за одну попытку.

муж. / жен. 50 40-49 30-39 20-29 19

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

муж. / жен. 145 136-144 125-135 116-124 115

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Общая и специальная подготовка (5)":

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

1. КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА № 4  
И.П.- О.С.

- 1 - шаг правой в сторону, руки вверх
- 2 - приставить левую ногу, руки в стороны
- 3 - наклон вперед прогнувшись
- 4 - полуприсед, руки на пояс
- 5 - выпрямиться, руки вниз
- 6 - шаг левой вперед, правая рука вперед
- 7 - шаг правой вперед, левая рука вперед
- 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 вперед, левая рука вперед
- 2 - и.п.
- 3 - мах левой вперед, правая рука вперед
- 4 - и.п.
- 5 - выпад правой вперед, руки за голову
- 6 - наклон к правой, руками коснуться пола
- 7 - выпад правой вперед, 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.

2. КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА 32 СЧЕТА С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ.

И.п. – о.с., палка вниз

- 1 – присед, палку вверх
- 2 – вставая, выкрутом назад, палку вниз-сзади
- 3 – присед, выкрутом вперед палку вверх
- 4 – и.п
- 5 – присед на левой, правую вперед, палку вперед
- 6 – и.п.
- 7–8 – то же на правой, левую вперед

- 1 – присед, палку на пол под носки
- 2 – наклон согнувшись
- 3 – присед
- 4 – и.п.
- 5 – выпад правой, палку вперед
- 6 – и.п.;
- 7–8 – то же левой

- 1 – выпад правой, выкрутом назад палку назад
- 2 – и.п.
- 3–4 – то же левой
- 5 – выпад влево, палку вверх
- 6 – и.п.
- 7–8 – то же вправо

- 1 – мах левой назад, палка вверх
- 2 – и.п.
- 3–4 – то же правой
- 5–6 – перешагивание через палку вперед
- 7–8 – перешагивание через палку назад, и.п.

3. Прыжок в длину с места, см.

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

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

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

Количество баллов: 25

## 2. Таблица по теме

Заполнить индивидуальную карту студента:

Показатели:

Длина тела, см.

Масса тела, кг.

Весо-ростовой показатель (масса тела, гр. / рост, см. )

Окружность грудной клетки вдох (см)

Окружность грудной клетки выдох (см)

Окружность грудной клетки покой (см)

Экскурсия грудной клетки (см)

ДЖЕЛ, (мл) =  $(40 \times \text{рост в см}) + (30 \times \text{вес в кг}) - 4400$  (мужчины);

ДЖЕЛ, (мл) =  $(40 \times \text{рост в см}) + (10 \times \text{вес в кг}) - 3800$  (женщины)

Тип телосложения (нормостенический, гиперстенический или астенический)

ЧСС в покое (уд/мин)

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Дартс (5)":

Типовые задания к разделу "Волейбол (5)":

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

1. Передача двумя руками в парах на расстоянии 6-7 м (кол-во непрерывных передач).

муж. 35 36-39 40-44 45-49 50

жен. 29 30-34 35-39 40-44 45

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Скандинавская ходьба (6)":

Типовые задания к разделу "Общая и специальная подготовка (6)":

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

## 1. КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА № 5.

И.П. – ноги вместе, руки в стороны на плечи партнеру

1 – 2 – приставной шаг вперед

3 – наклон вперед

4 – выпрямиться, руки вниз

5 – полуприсед, правая вперед на пятку, руки вверх

6 – правая назад на носок, руки вниз

7 – мах правой назад, руки вперед

8 – о.с.

1 – упор присев

2 – упор лежа

3 – правая рука в сторону на плечо партнеру

4 – упор лежа

5 – левая рука вперед

6 – в упоре лежа, поворот туловища влево, левая рука за голову

7 – упор лежа

8 – упор присев

1 – прыжок в стойку левая вперед, взявшись за руки, руки вверху

2 – прыжок направо ноги вместе, руки вперед на плечи

3 – выпад левой в сторону, правая рука на пояс

4 – приставить правую, руки вниз

5 – 6 – поворот направо, взявшись за руки, руки вперед

7 – подняться на носки, руки вверх

8 – о.с.

1 – 2 – поворот кругом

3 – шаг левой вперед, руки к плечам скрестно

4 – шаг правой вперед, руки к плечам

5 – шаг левой вперед, руки вверх

6 – приставить правую, руки на пояс

7 – 8 – 2 шага на месте, два хлопка.

## 2. КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА С ОБРУЧЕМ

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

## 3. Прыжок в длину с места, см.

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

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

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

жен. 51-60 41-50 31-40 21-30 20

Количество баллов: 30

## 2. Таблица по теме

Составить комплекс физкультминутки (8-10 упражнений). Задание необходимо оформить в соответствии с гимнастической терминологией.

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Баскетбол (6)":

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

1. «Жонглирование» двумя баскетбольными мячами, кол-во раз.

муж. 30 35 40 45 50

жен. 10 15 20 25 30

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Подвижные игры (6)":

Типовые задания к разделу "Бадминтон (6)":

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

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

жен. / муж. - меньше 30 30-35 36-40 41-45 46 и больше

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Легкая атлетика (6)":

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

1. Челночный бег 4x9 м., сек

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

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

2. Спринтерский бег 100 м., сек

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

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

Количество баллов: 5

## 5.2.2. Промежуточная аттестация

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

### Первый период контроля

#### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Современные системы физических упражнений и их характеристика (классическая аэробика, аквааэробика, шейпинг, стретчинг, пилатес, фитнес йога, каланетик).
2. Характеристика общей и специальной физической подготовки (определение, задачи, тесты для определения, физическое совершенство).
3. Воспитание силы (определение, разновидности силы, дозирование величины отягощения, методы воспитания силы).
4. Воспитание быстроты (определение, скорость и быстрота, воспитание быстроты).
5. Воспитание выносливости (определение, виды выносливости, методы воспитания выносливости). Воспитание ловкости и гибкости (определение, задачи, методы).
6. Характеристика принципов обучения.
7. Характеристика метода строго регламентированного упражнения.
8. Характеристика соревновательного и игрового методов обучения.
9. Основы обучения движениям в физическом воспитании (двигательное действие, двигательные имена и навыки).
10. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи, содержание, принципы организации).
11. Формы и содержание самостоятельных занятий (основные направления, основные формы и их характеристика).
12. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке (уровни физической нагрузки, объем и интенсивность нагрузки, уровни физической работоспособности, дозирование нагрузки по ЧСС). Контроль физического состояния в самостоятельных занятиях (виды контроля, показатели самоконтроля, тесты для определения физической работоспособности и физического состояния). Средства восстановления организма после физической нагрузки (определение восстановления, перечислить средства и дать краткую характеристику).
13. Виды физической культуры и их краткая характеристика.
14. Общие и специфические функции физической культуры и их краткая характеристика.

15. Показатели тренированности организма человека (перечислить и дать характеристику, привести примеры).
16. Нетрадиционные системы оздоровления организма.
17. Гибкость и методика ее развития.
18. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.
19. Силовые способности и методика их развития.
20. Координационные способности и методика развития.

Типовые практические задания:

1. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики.
2. Составьте план самостоятельного занятия по развитию скорости бега. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, дозировку и режимы нагрузки.
3. Продемонстрируйте технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.

## **Второй период контроля**

### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Опишите, что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете.
3. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу.
4. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации.
5. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий.
6. В чем заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
7. Основные требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
8. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека.
9. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать, если это уже случилось.
10. Раскройте механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня.
11. Назовите от чего зависит гибкость тела. Перечислите упражнения для развития гибкости.
12. Перечислите приемы самоконтроля.
13. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
14. Влияние на развитие двигательных способностей занятий подвижными играми.
15. Расскажите о порядке организации, проведения, правилах одной или двух подвижных игр.
16. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
17. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности.
18. Как влияют занятия физическими упражнениями на развитие телосложения.
19. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажерном зале.
20. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается взаимосвязь с общей культурой общества.

Типовые практические задания:

1. Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.
2. Составьте план одного занятия, указав применяемые нагрузки.
3. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости.

## **Третий период контроля**

### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по волейболу.
2. С помощью каких упражнений можно развить силовые качества.
3. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаляющих процедур.
4. Меры безопасности при проведении занятий по скандинавской ходьбе.
5. Как происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение).
6. Основные формы занятий физической культурой. Расскажите об одной из форм занятий (на вашем примере).
7. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
8. Основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).

9. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
10. Профилактические меры для предупреждения развития плоскостопия (требования к обуви; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения).
11. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
12. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.
13. Цель дневника самоконтроля (самонаблюдения).
14. Формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные.
15. Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.
16. Техника двигательного действия. Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
17. Основные нарушения правил во время игры в бадминтон.
18. Понятие физического качества «сила».
19. Индивидуальное физическое развитие и его основные показатели.
20. Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр.

Типовые практические задания:

1. Наложите повязку на голеностопный сустав.
2. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу.
3. Составьте комплекс упражнений или композицию ритмической гимнастики.
4. Предложите 2–3 варианта комплекса физкультурной минутки, продемонстрируйте один из них.

#### **Четвертый период контроля**

##### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по лапте.
2. Опишите последовательность обучения техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди.
3. Качество "выносливость". Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
4. Раскройте основные приемы самомассажа и объясните, с какой целью они используются в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
5. Цель самонаблюдения, и что оно в себя включает.
6. Особенности организации и проведения встречных эстафет.
7. Понятие «физическая нагрузка». Основные способы ее регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой.
8. Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий на открытых площадках.
9. Объясните последовательность самостоятельного освоения передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.
10. Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает.
11. Основные нарушения правил во время игры в волейбол.
12. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.
13. Координация человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень ее развития.
14. Основные нарушения правил во время игры в баскетбол.
15. С какой целью занятия по освоению новых движений и развитию физических качеств подразделяются на три части? Охарактеризуйте содержание каждой из них.
16. Механизм воздействия физкультурных минуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня.
17. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
18. Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению.
19. Укажите какими должны быть тренировочные нагрузки при занятиях физическими упражнениями.
20. Перечислите каким должен быть режим занятий физическими упражнениями.

Типовые практические задания:

1. Выполните комплекс упражнений физкультурной минутки.
2. Продемонстрируйте жесты судьи по волейболу.
3. Составьте комплекс гимнастики для глаз.
4. Составьте (напишите) положение о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия «День здоровья».

#### **Пятый период контроля**

##### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по бадминтону.
2. Порядок составления упражнений для комплекса утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной).
3. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм (подвижным).
4. Особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года.
5. Перечислите какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе
6. Назовите с помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество – быстроту.
7. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания» (как себя вести в подобных ситуациях).
8. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика анализа его данных (на личном примере).
9. История Олимпийских игр и их значение.
10. Перечислите с помощью каких упражнений можно эффективно развивать двигательное качество – выносливость.
11. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки.
12. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
13. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? С помощью каких тестов определяется развитие силы.
14. Укажите, в чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений.
15. Назовите с помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество – гибкость.
16. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
17. Расскажите, что вы знаете о проведении XXIII Олимпийских игр.
18. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.
19. Опишите, какую первую помощь необходимо оказывать при кровотечениях в случаях получения травм во время занятий физическими упражнениями.
20. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетболе, волейболе, легкой атлетике).

Типовые практические задания:

1. Выполните ортостатическую пробу.
2. Составьте план реализации индивидуального контроля за собой.
3. Продемонстрируйте технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди.
4. Составьте план-конспект одного занятия по избранному виду.

## **Шестой период контроля**

### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по стритболу.
2. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? С помощью каких тестов определяется развитие быстроты.
3. В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обоснуйте рассказ на собственном примере.
4. Перечислите с помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности.
5. Что понимается под физической культурой, каковы ее роль и значение в воспитании здорового образа жизни человека.
6. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетболе, волейболе, легкой атлетике).
7. Выберите одно из предлагаемых игровых действий, опишите его технику и выполните это действие (бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; прямая подача волейбольного мяча снизу).
8. Охарактеризуйте, какие занятия физической культурой можно проводить после длительной болезни, какие включать в них упражнения и режимы физической нагрузки.
9. Назовите основные оздоровительные системы физического воспитания и их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждения профессиональных заболеваний.
10. Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурой на формирование качеств личности, обоснуйте это влияние на собственных примерах.
11. Расскажите, с помощью какой процедуры можно определить функциональное состояние организма.

12. Расскажите о правилах спортивных соревнований и их назначении (на примере одного из видов спорта).
13. Дайте определение физической подготовки и охарактеризуйте ее целевое назначение, расскажите, в каких формах занятий ее можно проводить и какими способами можно оценивать.
14. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.
15. Раскройте понятие «активный отдых» и дайте характеристику основных форм его организации.
16. Раскройте понятие физического качества выносливости и расскажите, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.
17. Расскажите, какие символы и знаки олимпийского движения вы знаете.
18. Объясните, почему (по каким признакам) занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья человека. Обоснуйте, на какие системы организма оказывают положительное влияние занятия по развитию физических качеств (по выбору: занятия на развитие выносливости, занятия на развитие силы, занятия на развитие быстроты).
19. Что такое атлетическая гимнастика? Расскажите об ее основных целях, задачах и методах.
20. Дайте определение понятию «личная гигиена человека» и расскажите, что она в себя включает. Объясните, почему необходимо соблюдать личную гигиену при регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Типовые практические задания:

1. Выполните антропометрические измерения.
2. Проведите на ваше усмотрение подвижную игру.
3. Подберите упражнения для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении (по показателям пульса).
4. Разработайте комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).

### 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. 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.

### 4. 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. Дифференцированное обучение (технология уровневой дифференциации)
2. Развивающее обучение
3. Игровые технологии
4. Технология «портфолио»

## 8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

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