

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 27.03.2026 10:15:07  
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**

Рабочая программа дисциплины составлена на основе  
единых подходов к структуре и содержанию программ  
высшего педагогического образования («Ядро высшего  
педагогического образования»)

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
ЭСМ	Элективные курсы по физической культуре и спорту

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Биология. Экология
Год начала реализации ОПОП	
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

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

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	05.11.2025г.	

## 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 .....	49
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	53
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	77
7. Перечень образовательных технологий .....	79
8. Описание материально-технической базы .....	80

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

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

1.3 Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

1.4 Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Безопасность жизнедеятельности», «Охрана здоровья обучающихся», «Теория и методика физического развития детей», «Физическая культура и спорт».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование компетенций по гармоничному развитию студентов, умению поддерживать уровень физической подготовки в повседневной деятельности и готовности использовать их в процессе реализации профессиональных задач.

1.6 Задачи дисциплины:

1) подготовка обучающихся к реализации трудовых функций, определенных профстандартом; 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования).

2) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности

3) знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни

4) овладение системой практических умений и навыков (самостоятельно), обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, необходимых в жизни и профессиональной деятельности

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

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	
1	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	УК.7.2 владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	УК.7.1 определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	3.1 основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки 3.2 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности 3.3 средства и методы общей и специальной физической подготовки У.1 применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств У.2 подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки В.1 навыками оценки физической подготовленности В.2 навыками практического выполнения физических упражнений

2	<p>УК.7.2 владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>	<p>3.4 значение физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесбережения в жизнедеятельности человека  3.5 методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц  У.3 использовать способы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями, выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта  У.4 оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья  В.3 навыками самоконтроля  В.4 навыками и опытом составления комплексов комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>
---	--	--

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

на дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
		в т.ч. в форме практической подготовки	СРС	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>316</b>		<b>12</b>	<b>328</b>
<b>Первый период контроля</b>				
<b>Практический раздел (1 семестр)</b>	<b>20</b>			<b>20</b>
Совершенствование техники специальных беговых упражнений	2			2
Бег на короткие дистанции	2			2
Контрольный норматив: 100 м	2			2
Бег на средние дистанции	2			2
Атлетическая гимнастика. Русский жим	2			2
Обучение техники вбегания и выбегания в скиппинге	2			2
Обучение техники групповых прыжков через длинную скакалку	2			2
Контрольный норматив: групповые прыжки на скакалке	2			2
Контрольный норматив: прыжки на скакалке - 1 мин	2			2
Функциональный тренинг	2			2
Итого по видам учебной работы	20			20
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
Зачет				
<b>Итого за Первый период контроля</b>				<b>20</b>
<b>Второй период контроля</b>				
<b>Практический раздел (2 семестр)</b>	<b>60</b>			<b>60</b>
Строевые приемы и движения без оружия	2			2
Строевой расчет. Строевая стойка. Повороты на месте	2			2
Строевой шаг	2			2
Подвижные игры с мячом	2			2
Обучение техники движения рук и ног в скандинавской ходьбе	4			4
Обучение техники скандинавской ходьбы	4			4
Обучение техники скандинавской ходьбы с изменением скорости	2			2
Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с обручем	2			2
ОФП в парах	2			2
Интервальная тренировка	2			2
Контрольные нормативы	2			2
Комплекс общеразвивающих упражнений на коврике	2			2
Правила игры 3х3. Стойки и способы передвижений в баскетболе	2			2
Обучение техники и способы остановки в 3х3	4			4
Обучение техники поворотов на месте и в движении в 3х3	2			2
Обучение техники ловли мяча двумя руками на месте и в движении	2			2
Контрольный норматив: штрафные броски	2			2
Двусторонняя игра в 3х3	2			2
Обучение техники спортивной ходьбы	2			2
Методика техники рывка гири	4			4

Обучение техники специальных беговых упражнений	2			2
Обучение техники бега на короткие дистанции	4			4
Обучение техники эстафетного бега	2			2
Обучение техники передачи палочки в эстафете	2			2
Контрольный норматив: 100 м	2			2
Итого по видам учебной работы	60			60
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
Зачет				
<b>Итого за Второй период контроля</b>				<b>60</b>
<b>Третий период контроля</b>				
<b>Практический раздел (3 семестр)</b>	<b>60</b>			<b>60</b>
Начальная военная подготовка. Строевые упражнения	6			6
Обучение техники специальных беговых упражнений	2			2
Обучение техники нижнего старта	4			4
Обучение техники высокого старта	2			2
Обучение техники эстафетного бега	4			4
Атлетическая гимнастика. Русский жим.	4			4
Атлетическая гимнастика. Обучение техники рывка гири.	2			2
Обучение техники поочередного вбегания в скиппинге	2			2
Обучение техники выбегания в скиппинге	2			2
Обучение техники групповых прыжков через длинную скакалку	4			4
Обучение техники отталкивания палками в скандинавской ходьбе	4			4
Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения	4			4
Круговая тренировка	4			4
Контрольные нормативы	2			2
Обучение техники передачи мяча сверху в волейболе	2			2
Обучение техники приема мяча сверху двумя руками в волейболе	2			2
Обучение техники верхней и нижней подач мяча в волейболе	4			4
Обучение техники нападающего удара	2			2
Обучение техники блокирования нападающего удара	2			2
Двусторонняя игра в волейбол. Судейство.	2			2
Итого по видам учебной работы	60			60
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
Зачет				
<b>Итого за Третий период контроля</b>				<b>60</b>
<b>Четвертый период контроля</b>				
<b>Практический раздел (4 семестр)</b>	<b>60</b>			<b>60</b>
Движение строевым шагом. Повороты в движении. Управление группой в движении	6			6
Обучение техники отталкивания в скандинавской ходьбе	2			2
Скандинавская ходьба с изменением скорости движения	4			4
Круговая тренировка	2			2
Интервальная тренировка	2			2
ОФП в парах	2			2
Контрольные нормативы	4			4
Комплекс ОРУ на 32 счета с гантелями	2			2
Комплекс ОРУ на 32 счета со скакалкой	2			2
Способы передвижений и остановки в баскетболе	4			4
Броски и ловля мяча на месте и в движении в баскетболе	2			2
Обучение техники штрафных бросков в баскетболе	2			2
Тактические действия в нападении и защите в игре 3х3	4			4
Контрольное упражнение «восьмерка» в баскетболе	2			2
Двусторонняя игра в 3х3	2			2
Обучение техники высокого старта и стартовое ускорение	4			4

Контрольный норматив, 100 м	2			2
Способы передачи эстафетной палочки	2			2
Обучение техники эстафетного бега	4			4
Подвижные игры	2			2
Эстафеты с мячом	2			2
Подвижные игры с мячом	2			2
<b>СРС (4 семестр)</b>			<b>4</b>	<b>4</b>
Круговая тренировка			4	4
Итого по видам учебной работы	60		4	64
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
Зачет				
<b>Итого за Четвертый период контроля</b>				<b>64</b>
<b>Пятый период контроля</b>				
<b>Практический раздел (5 семестр)</b>	<b>60</b>			<b>60</b>
Начальная военная подготовка. Управление группой в движении	6			6
Бег на короткие дистанции	4			4
Эстафетный бег	4			4
Спортивная ходьба	4			4
Кроссовая подготовка	2			2
Бег на средние дистанции	2			2
Обучение техники рывка гири	4			4
Обучение техники русского жима	4			4
Групповые прыжки через длинную скакалку	4			4
Круговая тренировка	4			4
Силовая тренировка	4			4
ОФП в парах	4			4
Силовая тренировка в парах	4			4
Обучение техники приема и передачи мяча в волейболе	2			2
Обучение техники подачи мяча по зонам в волейболе	4			4
Обучение техники нападающего удара в волейболе	2			2
Обучение техники блокирования в волейболе	2			2
<b>СРС (5 семестр)</b>			<b>4</b>	<b>4</b>
Силовая тренировка			4	4
Итого по видам учебной работы	60		4	64
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
Зачет				
<b>Итого за Пятый период контроля</b>				<b>64</b>
<b>Шестой период контроля</b>				
<b>Практический раздел (6 семестр)</b>	<b>56</b>			<b>56</b>
Начальная военная подготовка. Движение строевым шагом. Управление группой в движении	6			6
Техника отталкивания палками в скандинавской ходьбе	2			2
Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения	4			4
Комплекс тренировки «Табата»	4			4
Круговая тренировка	4			4
Интервальная тренировка	4			4
ОФП в парах	2			2
Комплекс ОРУ на 32 счета на коврике	2			2
Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета	2			2
Комбинация из элементов техники перемещений и владений мячом в игре 3x3	4			4
Нападение и защита в игровых взаимодействиях в игре 3x3	4			4
Контрольное упражнение: жонглирование двумя мячами	2			2
Веселые старты	2			2
Подвижные игры на открытых площадках	2			2
Встречные эстафеты	2			2
Бег на короткие дистанции	2			2

Контрольное упражнение 100 м	2			2
Эстафетный бег	2			2
Методика тренировки по функциональному тренингу	4			4
<b>СРС (6 семестр)</b>			<b>4</b>	<b>4</b>
Методика тренировки по функциональному тренингу			4	4
Итого по видам учебной работы	56		4	60
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
Зачет				
<b>Итого за Шестой период контроля</b>				<b>60</b>

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

**3.1 Практические**

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Практический раздел (1 семестр)</b>	<b>20</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: УК.7.1, УК.7.2	
<p>1.1. Совершенствование техники специальных беговых упражнений</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Инструктаж по технике безопасности.</li> <li>4. Передвижения.</li> <li>5. Упражнения в движении.</li> <li>6. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выпрыгивания с ноги на ногу и эти же выпрыгивания с круговыми движениями рук.</li> <li>2. Бег боком приставными шагами.</li> <li>3. Бег с захлестом голени.</li> <li>4. Бег с высоким подниманием бедра.</li> <li>5. Бег на прямых ногах («ножницы»).</li> <li>6. Бег спиной назад.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 7, 8, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>1.2. Бег на короткие дистанции</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные беговые и прыжковые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- с высоким подниманием бедра;</li> <li>- с забрасыванием голени назад;</li> <li>- приставными шагами;</li> <li>- ходьба в полном приседе (гусиный шаг);</li> <li>- бег спиной вперед;</li> <li>- прыжками с глубокого приседа;</li> <li>- бег с разворотами;</li> <li>- бег с ускорением;</li> <li>- прыжки с отталкиванием обеими ногами и т.д.</li> </ul> </li> <li>2. Специальные упражнения для развития физических качеств при усвоении техники бега на короткие дистанции: <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с ускорением 30-50м;</li> <li>- бег с высокого старта;</li> <li>- низкий старт без стартовых колодок;</li> <li>- выполнение команд: - НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, МАРШ;</li> <li>- установка стартовых колодок;</li> <li>- выполнение выхода со стартовых колодок без команды и по команде</li> </ul> </li> <li>3. Бег 100 метров с высокого старта.</li> </ol>	2

<p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>1.3. Контрольный норматив: 100 м</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные беговые упражнения.</li> <li>2. Контрольный норматив 100 м.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 7, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>1.4. Бег на средние дистанции</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на средние дистанции, 400 м</li> <li>2. Техника бега на длинные дистанции, 800 м</li> <li>3. Дистанция 400 м на время.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 8, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>1.5. Атлетическая гимнастика. Русский жим</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника жима штанги из положения лёжа, девушки 20 кг.</li> <li>2. Техника жима штанги из положения лёжа, юноши 50 кг</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>1.6. Обучение техники вбегания и выбегания в скиппинге</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> </ol>	2

<p>4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия Техника групповых прыжков: 1. Перешагивания и прыжки через неподвижную, лежащую на полу или на земле скакалку, стоя лицом, боком или спиной к ней. 2. То же через неподвижную скакалку, но висящую на высоте 10— 15 см. 3. Прыжки толчком одной или двумя ногами через лежащую, а затем и висящую (неподвижно) скакалку. 4. Пробегание после нескольких вращений скакалки. 5. Пробегание боком.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 7, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>1.7. Обучение техники групповых прыжков через длинную скакалку</p> <p>Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Совершенствование прыжков через длинную скакалку. 2. Пробегание потоком (один за другим) после определенного числа вращений. 3. Пробегание по двое (раздельно и держась за руки). 4. Перепрыгивание через вращающуюся скакалку: - вбежать, перепрыгнуть через скакалку и выбежать; - вбежать боком, перепрыгнуть и выбежать; - вбежать вдвоем в затылок друг другу, перепрыгнуть и выбежать.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 7, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>1.8. Контрольный норматив: групповые прыжки на скакалке</p> <p>Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Контрольный норматив: групповые прыжки по 4 человека.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 7, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>1.9. Контрольный норматив: прыжки на скакалке - 1 мин</p> <p>Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p>	2

<p>Основная часть занятия 1. Контрольный норматив: прыжки на скакалке 1 минуту.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 7, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>1.10. Функциональный тренинг</p> <p>Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия Комплекс рекомендуется выполнять в течение 15 минут, затем прерываться на 1 минуту и повторять упражнения. 1. 15 подтягиваний в висе на перекладине. 2. 10 приседаний. 3. 12 берпи. 4. Минута прыжков на скакалке. 5. Две минуты ускоренного бега.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 7, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p><b>2. Практический раздел (2 семестр)</b></p>	<b>60</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: УК.7.1, УК.7.2</p>	
<p>2.1. Строевые приемы и движения без оружия</p> <p>Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Выполнить команды: "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Вольно". 2. "Напра-ВО", "Нале-ВО", "Кру-ГОМ", "Равняйся", "Смирно", "Вольно". 3. "Группа, в одну шеренгу-Становись", "Группа, Смирно", "Равнение на- Право (на-Лево, на-Середину)", "Группа, на первый, второй-Расчитайся", "Группа, в две шеренги-Стройся", «Вольно».</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>2.2. Строевой расчет. Строевая стойка. Повороты на месте</p> <p>Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия</p>	2

<p>1. Выполнить команды: "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Группа, по порядку - Расчитайсь", "Вольно".</p> <p>3. "Группа, на первый, второй-Расчитайсь", "Группа, в две шеренги-Стройся", "Напра-ВО", "Нале-ВО", "Кру-ГОМ", «Вольно».</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <p>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</p> <p>2. Стретчинг.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7, 10, 12</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>2.3. Строевой шаг</p> <p>Вводная часть занятия</p> <p>1. Построение.</p> <p>2. Сообщение задач урока.</p> <p>3. Передвижения.</p> <p>4. Упражнения в движении.</p> <p>5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия</p> <p>1. Выполнить команды: "Группа, в одну шеренгу-Становись", "Группа, "Равняйся", "Смирно".</p> <p>2. "Напра-ВО", "Нале-ВО", "Кру-ГОМ".</p> <p>3. Выполнить команды в движении: "Группа, на месте шагом-МАРШ", "Группа, строевым шагом-МАРШ (походным)", "Группа - СТОЙ", "Группа напра-ВО, нале-ВО, кругом - МАРШ".</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <p>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</p> <p>2. Стретчинг.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7, 10, 12</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>2.4. Подвижные игры с мячом</p> <p>Вводная часть занятия</p> <p>1. Построение.</p> <p>2. Сообщение задач урока.</p> <p>3. Передвижения.</p> <p>4. Упражнения в движении.</p> <p>5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия</p> <p>Подвижные игры с мячом.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <p>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</p> <p>2. Стретчинг.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 10, 12</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>2.5. Обучение техники движения рук и ног в скандинавской ходьбе</p> <p>Вводная часть занятия</p> <p>1. Построение.</p> <p>2. Сообщение задач урока.</p> <p>3. Передвижения.</p> <p>4. Упражнения в движении.</p> <p>5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия</p> <p>1. Техника движения рук в скандинавской ходьбе.</p> <p>2. Техника движения стоп. Точка опоры при толчке опорной ноги постепенно переходит с пятки на подушечки, затем на пальцы, почти сразу – на пятку второй ноги и далее по кругу. Стараться создавать равномерную нагрузку на всю стопу.</p> <p>3. Прохождение дистанции 1,5 км.</p> <p>Заключительная часть занятия</p>	4

<p>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 2, 3, 8, 9, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4
<p>2.6. Обучение техники скандинавской ходьбы Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Полноценная ходьба: одновременный толчок пяткой одной ноги и конца палки в противоположной руке; с ускорением; с изменением амплитуды. 2. Прохождение дистанции 2 км.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 3, 8, 9, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4
<p>2.7. Обучение техники скандинавской ходьбы с изменением скорости Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Полноценная ходьба: техника передвижения с изменением скорости. 2. Прохождение дистанции 2 км на время.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 2, 3, 7, 9, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>2.8. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с обручем Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. И.п. - обруч внизу хватом двумя снаружи 1 - мах правой назад, обруч вверх 2 - и.п., 3-4 - то же с левой 5 - правая вправо на носок, обруч вверх 6 - наклон вправо 7 - выпрямиться, обруч вверх 8 - и.п.</p> <p>1 - мах правой вправо, обруч горизонтально вперед 2 - выпад на правой, обруч вертикально на полу 3 - с перекатом обруча влево выпад на левой 4 - и.п.</p>	2

<p>5-8 - то же с левой</p> <p>И.п. - обруч вертикально впереди, хват изнутри  1-2 - подняться на носки с переводом обруча назад  3-4 - и.п.  И.п. - обруч вертикально на полу в лицевой плоскости справа  6 - мах правой с перекатом обруча под правой влево  6 - обруч вертикально на полу в лицевой плоскости слева  7-8 - то же вправо</p> <p>И.п. - обруч внизу вертикально, хват изнутри  1 - обруч вверх, стойка на носках  2 - присед внутри обруча  3 - обруч вверх, стойка на носках  4 - и.п.  И.п. - обруч вертикально вперед, хват снаружи (на середине)  5-6 - опуская левую руку дугой книзу-вправо, правую дугой кверху-влево, поворот обруча влево с наклоном туловища влево  7-8 - то же вправо</p> <p>Заключительная часть занятия  1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.  2. Стретчинг.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 7, 10, 12  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>2.9. ОФП в парах</p> <p>Вводная часть занятия  1. Построение.  2. Сообщение задач урока.  3. Передвижения.  4. Упражнения в движении.  5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия  1. Упражнения общей физической подготовки в парах.</p> <p>Заключительная часть занятия  1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.  2. Стретчинг.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7, 10, 12  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>2.10. Интервальная тренировка</p> <p>Вводная часть занятия  1. Построение.  2. Сообщение задач урока.  3. Передвижения.  4. Упражнения в движении.  5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия  1. Комплекс интервальной подготовки.</p> <p>Заключительная часть занятия  1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.  2. Стретчинг.  Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 7, 10, 12  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>2.11. Контрольные нормативы</p> <p>Вводная часть занятия  1. Построение.  2. Сообщение задач урока.  3. Передвижения.  4. Упражнения в движении.</p>	2

<p>5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.</li> <li>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки).</li> <li>3. Прыжок в длину с места.</li> <li>4. Подтягивание на высокой перекладине (юноши).</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 7, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>2.12. Комплекс общеразвивающих упражнений на коврике</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>И.П. – о.с.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – поворот туловища направо, правая рука на пояс</li> <li>2 – и.п.</li> <li>3 – наклон туловища влево, правую руку за голову</li> <li>4 – и.п.</li> <li>5 – наклон туловища назад, руки на пояс</li> <li>6 – руки в стороны</li> <li>7 – руки к плечам</li> <li>8 – и.п.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – наклон вперёд, коснуться пола</li> <li>2 – упор присев</li> <li>3 – упор стоя на коленях</li> <li>4 – правая нога прямая вверх, левая рука вперёд</li> <li>5 – упор стоя на коленях</li> <li>6 – упор лёжа</li> <li>7 – упор лёжа согнув руки</li> <li>8 – упор лёжа</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – упор стоя на правом колене</li> <li>2 – левая нога прямая вверх, правая рука к плечу</li> <li>3 – упор стоя на коленях</li> <li>4 – сед на пятках, руки на пояс</li> <li>5 – наклон туловища назад, руки в стороны</li> <li>6 – выпрямиться, руки на пояс</li> <li>7-8 – 2 хлопка</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – упор стоя на коленях</li> <li>2 – упор лёжа</li> <li>3 – согнув правую руку, упор на правое предплечье</li> <li>4 – согнув левую руку, упор на левое предплечье</li> <li>5 – выпрямить правую руку в упоре лёжа</li> <li>6 – выпрямить левую руку в упоре лёжа</li> <li>7 – упор стоя на коленях</li> <li>8 – сед на пятках, руки на пояс</li> </ol> <p>Встать в исходное положение</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7, 12</p>	2

<p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>2.13. Правила игры 3х3. Стойки и способы передвижений в баскетболе</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила игры в баскетбол.</li> <li>2. Стойки и передвижения в стритболе 3х3.</li> <li>3. Игра в стритбол.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 10, 12, 14</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>2.14. Обучение техники и способы остановки в 3х3</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технические приемы в стритболе 3х3: остановки.</li> <li>3. Игра в стритбол.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 10, 12, 14</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4
<p>2.15. Обучение техники поворотов на месте и в движении в 3х3</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тактические приемы: техника поворотов на месте и в движении в стритболе 3х3.</li> <li>2. Игра в 3х3.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 10, 12, 14</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>2.16. Обучение техники ловли мяча двумя руками на месте и в движении</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p>	2

<p>1. Техника ведения мяча в стритболе 3х3.  2. Ловля мяча двумя руками:  - на месте;  - в движении.  3. Игра в 3х3.</p> <p>Заключительная часть занятия  1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.  2. Стретчинг.  Учебно-методическая литература: 2, 3, 10, 12, 14  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>2.17. Контрольный норматив: штрафные броски  Вводная часть занятия  1. Построение.  2. Сообщение задач урока.  3. Передвижения.  4. Упражнения в движении.  5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия  1. Техника штрафных бросков в 3х3.  2. Контрольный норматив - штрафные броски:  - двухочковые;  - трехочковые.</p> <p>Заключительная часть занятия  1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.  2. Стретчинг.  Учебно-методическая литература: 2, 3, 10, 12, 14  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2
<p>2.18. Двусторонняя игра в 3х3  Вводная часть занятия  1. Построение.  2. Сообщение задач урока.  3. Передвижения.  4. Упражнения в движении.  5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия  1. Совершенствование техники владения мячом.  2. Двусторонняя игра в 3х3.</p> <p>Заключительная часть занятия  1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.  2. Стретчинг.  Учебно-методическая литература: 2, 3, 10, 12, 14  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>2.19. Обучение техники спортивной ходьбы  Вводная часть занятия  1. Построение.  2. Сообщение задач урока.  3. Передвижения.  4. Упражнения в движении.  5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия  1. Техника спортивной ходьбы:  - постановка стопы;  - движения рук;  - положение спины;  - дыхание и ритм.  2. Прохождение дистанции 1 км.</p>	2

<p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 8, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>2.20. Методика техники рывка гири</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника рывка гири.</li> <li>2. Техника переброса гири из одной руки в другую.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 10, 12, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4
<p>2.21. Обучение техники специальных беговых упражнений</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные беговые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с высоким подниманием бедра</li> <li>-с захлестом голени</li> <li>-прыжки вверх с ноги на ногу</li> <li>-прыжки в шаге</li> <li>-ускорение</li> <li>-семенящий бег и др.</li> </ul> </li> <li>2. 100 м на время.</li> <li>3. 400 м легким бегом.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 8, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>2.22. Обучение техники бега на короткие дистанции</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на короткие дистанции: <ul style="list-style-type: none"> <li>- старт;</li> <li>- стартовый разбег;</li> <li>- бег по дистанции;</li> <li>- финиш.</li> </ul> </li> <li>2. Бег на 100 м, 200 м.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p>	4

<p>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 2, 3, 7, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>2.23. Обучение техники эстафетного бега Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Специальные беговые упражнения. 2. Техника передачи эстафетной палочки. 3. Передача эстафетной палочки. 4. Совершенствование технике передачи на МАХ скорости, работа в парах.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 2, 3, 7, 8, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2
<p>2.24. Обучение техники передачи палочки в эстафете Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Специальные беговые упражнения. 2. Способы передачи эстафетной палочки. 3. Совершенствование техники передачи на МАХ скорости, работа в парах.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 8, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>2.25. Контрольный норматив: 100 м Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1.Выполнение контрольного норматива - 100 м.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 3, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<b>3. Практический раздел (3 семестр)</b>	<b>60</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>	
УК-7: УК.7.1, УК.7.2	
<p>3.1. Начальная военная подготовка. Строевые упражнения Вводная часть занятия</p>	6

<p>1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. «В две шеренги – стройся!» «В одну шеренгу – стройся!» «В три шеренги – стройся!» «В колонну по два – Марш!» "Противоходом налево/направо - марш!"</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	6
<p>3.2. Обучение техники специальных беговых упражнений</p> <p>Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. 2. 30 м на скорость. 3. 60 м на время. 4. Дистанция 100 м, 300 м, 500 м.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 3, 8, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>3.3. Обучение техники нижнего старта</p> <p>Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Обучениение техники низкого старта. 2. 30 м, 60 м на скорость. 3. Дистанция 100 м.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 2, 3, 7, 8, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4
<p>3.4. Обучение техники высокого старта</p> <p>Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p>	2

<p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучениение техники высокого старта.</li> <li>2. 30 м, 60 м на скорость.</li> <li>3. Дистанция 100 м.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 8, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>3.5. Обучение техники эстафетного бега</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные беговые упражнения.</li> <li>2. Техника передачи эстафетной палочки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача на месте;</li> <li>- передача при движении шагом;</li> <li>- передача в продвижении бегом на малой скорости.</li> </ul> </li> <li>3. Эстафета 4 x 100 м.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>3.6. Атлетическая гимнастика. Русский жим.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника жима лёжа штанги 20 кг, девушки.</li> <li>2. Техника жима лёжа штанги 50 кг, юноши</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 7, 10, 12, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4
<p>3.7. Атлетическая гимнастика. Обучение техники рывка гири.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника рывка гири 8 кг, девушки.</li> <li>2. Техника рывка гири 16 кг, юноши.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol>	2

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

<p>- вбежать вдвоем в затылок друг другу, перепрыгнуть и выбежать.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 10, 12</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4
<p>3.11. Обучение техники отталкивания палками в скандинавской ходьбе</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника отталкивания палками.</li> <li>2. Прохождение дистанции 1,5 км.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 8, 9, 10, 12</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>3.12. Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники ходьбы.</li> <li>2. Ходьба с изменением скорости движения, 400 м.</li> <li>3. Прохождение дистанции 2 км.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 9, 10, 12</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>3.13. Круговая тренировка</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Комплекс упражнений для развития скоростно-силовой подготовки, силовой выносливости (1 минута на каждой станции):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-я станция. Поднимание и опускание согнутых ног в висе на «шведской» стенке.</li> <li>2-я станция. Прыжки через скакалку.</li> <li>3-я станция. Подтягивание в висе на низкой перекладине.</li> <li>4-я станция. Прыжки боком через степ-платформу.</li> <li>5-я станция. Отжимания от скамейки.</li> <li>6-я станция. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на гимнастическом коврике.</li> <li>7-я станция. Из упора сидя на скамейке, отжимания «сзади».</li> <li>8-я станция. Поднимание и опускание прямых ног из положения, лежа на гимнастическом коврике.</li> </ol>	4

<p>9-я станция. Прыжки со сменой ног с опорой на скамейку. 10-я станция. Из положения стоя руки вверх. В руках держать гантелю. 1 – наклон вперед; положить гантелю на пол; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вперед, взять гантелю, 4 – исходное положение.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 7, 10, 12, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4
<p>3.14. Контрольные нормативы Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 3. Прыжок в длину с места. 4. Подтягивание на высокой перекладине (юноши).</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 2, 3, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>3.15. Обучение техники передачи мяча сверху в волейболе Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Упражнения в отработке: - постановки рук на мяче; - имитации приема и передачи мяча двумя руками сверху; - приема и передачи мяча на месте (в парах); - приема и передачи мяча с шагом вправо, влево, вперед, назад (в парах); - приема и передачи мяча у стенки. 2. Двусторонняя игра в волейбол.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3</p>	2
<p>3.16. Обучение техники приема мяча сверху двумя руками в волейболе Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Упражнения в отработке: - приема и передачи мяча на месте (в парах); - приема и передачи мяча с шагом вправо, влево, вперед, назад (в парах);</p>	2

<p>- приема и передачи мяча у стенки, не меньше 10 раз. 2. Двусторонняя игра в волейбол.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 3, 6, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>3.17. Обучение техники верхней и нижней подачи мяча в волейболе</p> <p>Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Подачи в парах. 2. Нижняя и верхняя подачи через сетку. 3. Подачи в правую и левую половины площадки. 4. Подачи в дальнюю и ближнюю части площадки. 5. Подачи на точность. 6. Двусторонняя игра в волейбол по правилам.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 3, 6, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3</p>	4
<p>3.18. Обучение техники нападающего удара</p> <p>Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Техника нападающего удара. 2. Двусторонняя игра в волейбол по правилам.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 3, 6, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>3.19. Обучение техники блокирования нападающего удара</p> <p>Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Специальная физическая подготовка в волейболе. 2. Техника блокирования: - одиночное блокирование; - групповое блокирование. 3. Двусторонняя игра в волейбол.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</p>	2

<p>2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 3, 6, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2
<p>3.20. Двусторонняя игра в волейбол. Судейство. Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.  Основная часть занятия 1. Судейство в волейболе. 2. Двусторонняя игра в волейбол.  Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 3, 6, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2
<b>4. Практический раздел (4 семестр)</b>	<b>60</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: УК.7.1, УК.7.2	
<p>4.1. Движение строевым шагом. Повороты в движении. Управление группой в движении Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.  Основная часть занятия 1. «Повороты налево (направо), кругом. 2. Перестроения в 1-2 шеренги, колонны. 3. Перестроения из колонны по 1-му в колонну по 2 в движении, с поворотом на лево. Из колонны по два в колонну по одному, разведением и слиянием.  Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 2, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	6
<p>4.2. Обучение техники отталкивания в скандинавской ходьбе Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.  Основная часть занятия 1. Совершенствование техники отталкивания палками. 2. Прохождение дистанции 1,5 км.  Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 2, 7, 9, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2
<p>4.3. Скандинавская ходьба с изменением скорости движения Вводная часть занятия 1. Построение.</p>	4

<p>2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Совершенствование техники ходьбы. 2. Ходьба с изменением скорости движения, 400 м. 3. Прохождение дистанции 2 км.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 2, 8, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>4.4. Круговая тренировка Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия Выполнить 3—5 кругов. Между упражнениями перерыв до 20 секунд, а между кругами — до 2 минут. 1 станция. Приседания: 20 повторений. 2 станция. Выпады или подъёмы на скамейку — на каждую ногу по 15 раз. 3 станция. Планка 30 секунд. 4 станция. Подтягивания (если нет возможности, отжимания): 10—15 раз. 5 станция. Упражнение на пресс: подъем корпуса лёжа или подъёмы ног — 20 раз.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 7, 10, 12, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>4.5. Интервальная тренировка Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия Интервальная тренировка.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 10, 12, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>4.6. ОФП в парах Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия Комплекс упражнений в парах на ковриках.</p>	2

<p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>4.7. Контрольные нормативы</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.</li> <li>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки).</li> <li>3. Прыжок в длину с места.</li> <li>4. Подтягивание на высокой перекладине (юноши).</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4
<p>4.8. Комплекс ОРУ на 32 счета с гантелями</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>И.П. – о.с., в руках гантели</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – шаг пр. в сторону, руки в стороны</li> <li>2 – приставить лев., руки вниз</li> <li>3 – поворот направо, руки к плечам</li> <li>4 – приставить лев., пр. рука вверх – лев.рука вниз</li> <li>5 – шаг лев.вперед, руки вперед</li> <li>6 – приставить пр., лев.рука вверх – пр. рука вниз</li> <li>7 – поворот налево, руки к плечам</li> <li>8 – приставить пр., руки вниз</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – выпад пр. вперед, руки в стороны</li> <li>2 – руки вверх</li> <li>3 – руки вперед</li> <li>4 – приставить лев., руки вниз</li> <li>5 – шаг лев.в сторону, руки в стороны</li> <li>6 –выпад на левую, пр. рука к лев.носку</li> <li>7 – выпрямиться, руки в стороны</li> <li>8 – приставить лев., руки вниз</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – присед, руки к плечам</li> <li>2 – руки вперед,</li> <li>3 – наклон вперед, руки вниз</li> <li>4 – и.п.</li> <li>5 – присед, руки в стороны</li> <li>6 – выпрямиться, руки к плечам, локти в стороны</li> <li>7 – присед, руки вперед</li> <li>8 – и.п.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – прыжок в стойку, ноги врозь, руки вперед</li> <li>2- прыжок в стойку, ноги вместе, руки перед грудью</li> </ol>	2

<p>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>Заключительная часть занятия  1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.  2. Стретчинг.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7, 10, 12  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2
<p>4.9. Комплекс ОРУ на 32 счета со скакалкой</p> <p>Вводная часть занятия  1. Построение.  2. Сообщение задач урока.  3. Передвижения.  4. Упражнения в движении.  5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия  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</p> <p>1-3 – прыжки через скакалку вперед, руки крестом  4 – встать на скакалку, руки в стороны  5 – поворот туловища вправо в полуприседе  6 – выпрямиться  7 - поворот туловища влево в полуприседе  8 – выпрямиться</p> <p>1-2 – приставной шаг вперед, скакалка в лев.руке внизу  3 – поворот налево, скакалка в руках вниз- в стороны  4 – приставить пр. ногу, скакалка на плечах  5 – выпад пр. вперед, руки в стороны  6 – наклон к пр., коснуться пола  7 – выпад пр. вперед, руки вверх  8 – приставить пр., руки вниз</p> <p>1 – прыжок ноги врозь, руки вверх- в стороны  2 – прыжок ноги вместе, скакалка спереди внизу  3-4 – 2 прыжка назад на двух ногах  5 – прыжок на пр. назад  6 – прыжок на лев.назад  7-8 – 2 прыжка назад на двух.</p> <p>Заключительная часть занятия  1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.  2. Стретчинг.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 7, 10, 12  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>4.10. Способы передвижений и остановки в баскетболе</p> <p>Вводная часть занятия  1. Построение.  2. Сообщение задач урока.  3. Передвижения.  4. Упражнения в движении.  5. Упражнения на месте.</p>	4

<p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника перемещений, передвижений в баскетболе.</li> <li>2. Виды остановок.</li> <li>3. Игра в баскетбол.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 7, 10, 12, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4
<p>4.11. Броски и ловля мяча на месте и в движении в баскетболе</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника ловли мяча на месте: <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача двумя руками от груди с отскоком от пола;</li> <li>- передача и ловля мяча на месте в треугольнике;</li> <li>- передача мяча в парах на месте с отскоком от пола на месте.в треугольнике;</li> <li>- передача и ловля мяча в парах на месте в квадрате;</li> <li>- передача мяча на месте с отскоком от пола на месте.в квадрате.</li> </ul> </li> <li>2. Ловля и передача мяча в движении: <ul style="list-style-type: none"> <li>- передачи с отскоком от пола при встречном перемещении игроков;</li> <li>- передача мяча в парах на месте с отскоком от пола на месте.в треугольнике;</li> <li>- передача и ловля мяча в движении в квадрате;</li> <li>- передача мяча в движении с отскоком от пола на месте.в квадрате.</li> </ul> </li> <li>3. Игра в баскетбол.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 7, 10, 12, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2
<p>4.12. Обучение техники штрафных бросков в баскетболе</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника штрафных бросков в баскетболе: <ul style="list-style-type: none"> <li>- двухочковые;</li> <li>- трехочковые.</li> </ul> </li> <li>2. Игра в баскетбол.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 7, 10, 12, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>4.13. Тактические действия в нападении и защите в игре 3x3</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol>	4

<p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные варианты тактики игры в баскетбол: нападения и защиты. <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные действия;</li> <li>- групповые действия;</li> <li>- командные действия.</li> </ul> </li> <li>2. Действия в нападении игроков с мячом и без мяча.</li> <li>3. Индивидуальная техника защиты.</li> <li>4. Игра в баскетбол.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 10, 12, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4
<p>4.14. Контрольное упражнение «восьмерка» в баскетболе</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выполнение контрольного упражнения: "Восьмерка" в баскетболе.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 7, 10, 12, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2
<p>4.15. Двусторонняя игра в 3х3</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила игры в стритбол.</li> <li>2. Двусторонняя игра в 3х3.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 10, 12, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>4.16. Обучение техники высокого старта и стартовое ускорение</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные беговые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с высоким подниманием бедра</li> <li>-с захлестом голени</li> <li>-прыжки вверх с ноги на ногу</li> <li>-прыжки в шаге</li> <li>-ускорение</li> <li>-семенящий бег и др.</li> </ul> </li> </ol>	4

<p>2. Техника высокого старта и стартового ускорения. 3. Дистанция 100 м.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 3, 8, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	4
<p>4.17. Контрольный норматив, 100 м</p> <p>Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1.Выполнение контрольного норматива - 100 м.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>4.18. Способы передачи эстафетной палочки</p> <p>Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Специальные беговые упражнения. 2. Способы передачи эстафетной палочки. 3. Совершенствование техники передачи на МАХ скорости, работа в парах.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 7, 8, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>4.19. Обучение техники эстафетного бега</p> <p>Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Специальные беговые упражнения. 2. Передача эстафетной палочки. 3.Техника эстафетного бега. 4. Совершенствование технике передачи на МАХ скорости, работа в парах.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 2, 3, 8, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4

<p>4.20. Подвижные игры</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 6, 10, 12, 13, 14</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>4.21. Эстафеты с мячом</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Эстафеты с мячом.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 10, 12, 14</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>4.22. Подвижные игры с мячом</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. “Свободное место”.</li> <li>2. “Заколдованные”.</li> <li>3. “Не давай мяч водящему”.</li> <li>4. “Пятнашки в парах”.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 6, 7, 10, 12, 14</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<b>5. Практический раздел (5 семестр)</b>	<b>60</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>	
<p>5.1. Начальная военная подготовка. Управление группой в движении</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p>	6

<p>1. «В две шеренги – стройся!»  «В одну шеренгу – стройся!»  «В три шеренги – стройся!»  «В колонну по два – Марш!»  "Противоходом налево/направо - марш!"</p> <p>Заключительная часть занятия  1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.  2. Стретчинг.  Учебно-методическая литература: 1, 3, 10, 12  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	6
<p>5.2. Бег на короткие дистанции  Вводная часть занятия  1. Построение.  2. Сообщение задач урока.  3. Передвижения.  4. Упражнения в движении.  5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия  1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции:  - старт;  - стартовый разбег;  - бег по дистанции;  - финиш.  2. Бег на 100 м на время, 200 м.</p> <p>Заключительная часть занятия  1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.  2. Стретчинг.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 7, 10, 11, 12  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4
<p>5.3. Эстафетный бег  Вводная часть занятия  1. Построение.  2. Сообщение задач урока.  3. Передвижения.  4. Упражнения в движении.  5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия  1. Специальные беговые упражнения.  2. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки:  - передача на месте;  - передача при движении шагом;  - передача в продвижении бегом на малой скорости.  3. Эстафета 4 x 100 м.</p> <p>Заключительная часть занятия  1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.  2. Стретчинг.  Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 8, 10, 12  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	4
<p>5.4. Спортивная ходьба  Вводная часть занятия  1. Построение.  2. Сообщение задач урока.  3. Передвижения.  4. Упражнения в движении.  5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия  1. Техника спортивной ходьбы:</p>	4

<p>- постановка стопы; - движения рук; - положение спины; - дыхание и ритм. 2. Прохождение дистанции 1 км на время.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 8, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4
<p>5.5. Кроссовая подготовка Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Специальные упражнения по кроссовой подготовке. 2. Дистанция 800 м.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 7, 8, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>5.6. Бег на средние дистанции Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Техника бега на средние дистанции, 400 м. 2. Техника бега на длинные дистанции, 800 м. 3. Дистанции 400 м на время.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 7, 8, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>5.7. Обучение техники рывка гири Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Техника рывка гири 8 кг, девушки. 2. Техника рывка гири 16 кг, юноши. 3. Максимальное количество рывков.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 7, 10, 12, 15</p>	4

<p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4
<p>5.8. Обучение техники русского жима</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника жима штанги лёжа 20 кг, девушки.</li> <li>2. Техника жима штанги лёжа 50 кг, юноши.</li> <li>3. Максимальное количество раз.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 7, 10, 12, 15</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4
<p>5.9. Групповые прыжки через длинную скакалку</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование прыжков через длинную скакалку.</li> <li>2. Перепрыгивание через вращающуюся скакалку: <ul style="list-style-type: none"> <li>- вбежать, перепрыгнуть через скакалку и выбежать;</li> <li>- вбежать боком, перепрыгнуть и выбежать;</li> <li>- вбежать вдвоем в затылок друг другу, перепрыгнуть и выбежать.</li> </ul> </li> <li>3. Впрыгивание по 4 человека с последующими прыжками через скакалку, не менее 20 раз.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 7, 10, 12</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4
<p>5.10. Круговая тренировка</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Упражнения выполняются по 15-20 раз, 2 круга.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 станция. Плие-приседания.</li> <li>2 станция. Отжимания от возвышенности.</li> <li>3 станция. Махи ногами назад.</li> <li>4 станция. Разгибание рук из-за головы.</li> <li>5 станция. Зашагивания на возвышенность поочередно.</li> <li>6 станция. Короткие скручивания лежа.</li> <li>7 станция. Махи ногами в стороны.</li> <li>8 станция. Разводка гантелей лежа.</li> <li>9 станция. Прыжки на скакалке.</li> <li>10 станция. Подъем ног лежа.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p>	4

<p>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 7, 10, 12, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4
<p>5.11. Силовая тренировка Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия Комплекс упражнений с гантелями.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 7, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4
<p>5.12. ОФП в парах Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия Комплекс упражнений в парах.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7, 10, 12, 13, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4
<p>5.13. Силовая тренировка в парах Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия Комплекс упражнений в парах с утяжелителями, гантелями, с собственным весом.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4
<p>5.14. Обучение техники приема и передачи мяча в волейболе Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Специальная физическая подготовка.</p>	2

<p>2. Совершенствование приемов мяча в волейболе. 3. Совершенствование передач мяча в парах, тройках. 4. Двусторонняя игра в волейбол.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>5.15. Обучение техники подачи мяча по зонам в волейболе</p> <p>Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Поддачи мяча в разные зоны: - снизу; - сбоку; - сверху. 2. Двусторонняя игра в волейбол.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4
<p>5.16. Обучение техники нападающего удара в волейболе</p> <p>Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Специальная физическая подготовка. 2. Разбор техники нападающего удара. 3. Подводящие упражнения для развития навыков нападающего удара. 4. Двусторонняя игра в волейбол.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 7, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>5.17. Обучение техники блокирования в волейболе</p> <p>Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Специальная физическая подготовка в волейболе. 2. Техника блокирования: - одиночное блокирование; - групповое блокирование. 3. Двусторонняя игра в волейбол.</p>	2

<p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 6, 10, 12</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<b>6. Практический раздел (6 семестр)</b>	<b>56</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: УК.7.1, УК.7.2</p>	
<p>6.1. Начальная военная подготовка. Движение строевым шагом. Управление группой в движении</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «В две шеренги – стройся!»</li> <li>«В одну шеренгу – стройся!»</li> <li>«В три шеренги – стройся!»</li> <li>«В колонну по два – Марш!»</li> <li>2. Движение строем.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 7, 10, 12</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	6
<p>6.2. Техника отталкивания палками в скандинавской ходьбе</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника отталкивания палками.</li> <li>2. Прохождение дистанции 1,5 км.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 7, 8, 9, 12</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>6.3. Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники ходьбы.</li> <li>2. Ходьба с изменением скорости движения, 400 м.</li> <li>3. Прохождение дистанции 2 км.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol>	4

<p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 9, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4
<p>6.4. Комплекс тренировки «Табата»</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Комплекс тренировки по системе Табата.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 7, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4
<p>6.5. Круговая тренировка</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Комплекс упражнений для развития скоростно-силовой подготовки, силовой выносливости (1 минута на каждой станции):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-я станция. Поднимание и опускание согнутых ног в вися на «шведской» стенке.</li> <li>2-я станция. Прыжки через скакалку.</li> <li>3-я станция. Подтягивание в вися на низкой перекладине.</li> <li>4-я станция. Прыжки боком через степ-платформу.</li> <li>5-я станция. Отжимания от скамейки.</li> <li>6-я станция. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на гимнастическом коврике.</li> <li>7-я станция. Из упора сидя на скамейке, отжимания «сзади».</li> <li>8-я станция. Поднимание и опускание прямых ног из положения, лежа на гимнастическом коврике.</li> <li>9-я станция. Прыжки со сменой ног с опорой на скамейку.</li> <li>10-я станция. Из положения стоя руки вверх. В руках держать гантелю.</li> </ol> <p>1 – наклон вперед; положить гантелю на пол; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вперед, взять гантелю, 4 – исходное положение.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 7, 10, 12, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4
<p>6.6. Интервальная тренировка</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Интервальная тренировка на группы мышц рук, ног, кора.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol>	4

<p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 7, 10, 12, 13          Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	4
<p>6.7. ОФП в парах</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Комплекс упражнений в парах на коврик.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 7, 10, 12, 13          Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>6.8. Комплекс ОРУ на 32 счета на коврик</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>И.П. – о.с.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – поворот туловища направо, правая рука на пояс</li> <li>2 – и.п.</li> <li>3 – наклон туловища влево, правую руку за голову</li> <li>4 – и.п.</li> <li>5 – наклон туловища назад, руки на пояс</li> <li>6 – руки в стороны</li> <li>7 – руки к плечам</li> <li>8 – и.п.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – наклон вперед, коснуться пола</li> <li>2 – упор присев</li> <li>3 – упор стоя на коленях</li> <li>4 – правая нога прямая вверх, левая рука вперед</li> <li>5 – упор стоя на коленях</li> <li>6 – упор лёжа</li> <li>7 – упор лёжа согнув руки</li> <li>8 – упор лёжа</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – упор стоя на правом колене</li> <li>2 – левая нога прямая вверх, правая рука к плечу</li> <li>3 – упор стоя на коленях</li> <li>4 – сед на пятках, руки на пояс</li> <li>5 – наклон туловища назад, руки в стороны</li> <li>6 – выпрямиться, руки на пояс</li> <li>7-8 – 2 хлопка</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – упор стоя на коленях</li> <li>2 – упор лёжа</li> <li>3 – согнув правую руку, упор на правое предплечье</li> <li>4 – согнув левую руку, упор на левое предплечье</li> <li>5 – выпрямить правую руку в упоре лёжа</li> <li>6 – выпрямить левую руку в упоре лёжа</li> <li>7 – упор стоя на коленях</li> <li>8 – сед на пятках, руки на пояс</li> </ol> <p>Встать в исходное положение</p>	2

<p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>6.9. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>И.П. – о.с.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - шаг вправо, руки вверх, ладони внутрь</li> <li>2 – и.п.</li> <li>3 – шаг влево, руки вперед</li> <li>4 – и.п.</li> <li>5 - поднять высоко бедро, согнув правую ногу, руки в стороны</li> <li>6 - отвести правую ногу в сторону на носок, руки за голову</li> <li>7 - отвести правую ногу назад на носок, руки вперед</li> <li>8 – и.п.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - наклон вперед к левой ноге, ладонью коснуться пола</li> <li>2 – и.п.</li> <li>3 - наклон вперед к правой ноге</li> <li>4 – прыжком о.с.</li> <li>5 - упор присев</li> <li>6 - упор лежа</li> <li>7 - согнуть руки, коснуться грудью пола</li> <li>8 - разогнуть руки — упор лежа</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - толчком ног упор присев</li> <li>2 - встать — о.с.</li> <li>3 - отвести левую ногу назад на носок, руки вверх (прогнуться)</li> <li>4 - и.п.</li> <li>5- 6 - то же с другой ноги</li> <li>7 - полуприсед, руки вперед</li> <li>8 – о.с.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2 – прыжки на двух ногах, руки на пояс</li> <li>3 – прыжком ноги врозь, руки в стороны</li> <li>4 – прыжком ноги скрестно, руки за голову</li> <li>5 – прыжком ноги врозь, руки вперед</li> <li>6 – прыжком ноги вместе, руки вниз</li> <li>7-8 – два шага на месте, два хлопка руками</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 7, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>6.10. Комбинация из элементов техники перемещений и владений мячом в игре 3х3</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника перемещений, передвижений в баскетболе.</li> </ol>	4

<p>2. Виды остановок. 3. Игра в 3х3.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 7, 10, 12, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	4
<p>6.11. Нападение и защита в игровых взаимодействиях в игре 3х3</p> <p>Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Основные варианты тактики игры в баскетбол: нападения и защиты. - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия. 2. Действия в нападении игроков с мячом и без мяча. 3. Индивидуальная техника защиты. 4. Игра в баскетбол.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 10, 12, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4
<p>6.12. Контрольное упражнение: жонглирование двумя мячами</p> <p>Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия Выполнение контрольного норматива: жонглирование двумя баскетбольными мячами, не менее 20 раз.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 7, 10, 12, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>6.13. Веселые старты</p> <p>Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. "Горячая картошка".</p>	2

<p>Первому игроку дается в руки мяч (волейбольный, футбольный, баскетбольный или детский шарик). Он должен передать его не оборачиваясь назад над головой. Следующий за ним переправляет снаряд между ногами. А принявший его - снова над головой. Таким образом, чередуя способ передачи, следует как можно быстрее доставить "горячую картошку" до последнего игрока. Последний игрок, получивший мяч, бежит наперед и снова начинает передавать его таким же способом. Конкурс длится до тех пор, пока все участники не побывают в начале колонны.</p> <p>2. "Кенгуру". Для данного задания понадобится волейбольный или баскетбольный мяч. Каждой команде выдается по одному. Первый игрок зажимает его между ног и прыгает до финиша и обратно. На старте он передает снаряд следующему игроку и тот повторяет его путь.</p> <p>3. "Путь через болото". Для этой игры понадобится по 6-8 обручей для каждой команды. Они раскладываются в шахматном порядке на расстоянии метра друг от друга - это "островки", ступая на которые, можно пройти "болото". Каждый игрок должен передвигаться по дистанции только прыгая внутрь каждого из обручей. Так он добирается до финиша и обратно.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6</p>	2
<p>6.14. Подвижные игры на открытых площадках</p> <p>Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. «Перестрелка» Команды по 6-10 человек располагаются на площадке. У каждой команды по одному или два баскетбольных и футбольных мяча. Задача: используя любой способ броска мяча (желательно одной рукой снизу и из-за головы), перебросить его через сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча.</p> <p>2. «Заяц» (русская народная игра) Игроки становятся кругом, в центре круга — «заяц». Игроки начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы он задел «зайца». «Заяц» пытается увернуться от мяча. Игрок, сумевший задеть мячом зайчика, становится на его место, и игра продолжается. Правила: 1. При броске нельзя заходить за границы круга и приближаться к зайчику. 2. Надо назвать имя игрока, который будет ловить мяч. 3. Мяч нельзя задерживать в руках, надо перебрасывать его другому игроку как можно быстрее.</p> <p>3. «Лунки» (русская народная игра) Игроки выкапывают на площадке вдоль прямой линии несколько неглубоких ямок — лунок. Параллельно на расстоянии 2—3 м проводят другую линию: от нее надо будет закатить или забросить небольшой резиновый мяч поочередно в каждую лунку — это определяется до начала игры. Первый игрок бросает мяч в лунки, пока не промахнется. Затем каждый ребенок пытается попасть в лунки. Если ни один игрок не сумеет с первого раза попасть во все лунки без промаха, то игра повторяется, причем каждый игрок бросает мяч в ту лунку, где он промахнулся. Выигравшим считается игрок, первым сумевший метко попасть мячом во все лунки поочередно.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 6, 10, 12, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>6.15. Встречные эстафеты</p> <p>Вводная часть занятия 1. Построение.</p>	2

<p>2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия В зависимости от количества студентов на занятии произвести деление студентов на 2, 3, 4 команды. Встречные эстафеты.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>6.16. Бег на короткие дистанции Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: - старт; - стартовый разбег; - бег по дистанции; - финиш. 2. Бег на 100 м на время, 200 м.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 3, 8, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>6.17. Контрольное упражнение 100 м Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия Выполнение контрольного норматива - 100 м.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 7, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>6.18. Эстафетный бег Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия 1. Специальные беговые упражнения. 2. Техника передачи эстафетной палочки:</p>	2

<p>- передача на месте; - передача при движении шагом; - передача в продвижении бегом на малой скорости. 3. Эстафета 4 x 100 м.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 7, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>6.19. Методика тренировки по функциональному тренингу</p> <p>Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Передвижения. 4. Упражнения в движении. 5. Упражнения на месте.</p> <p>Основная часть занятия Комплекс рекомендуется выполнять в течение 15 минут, затем прерываться на 1 минуту и повторять упражнения. 1. 15 подтягиваний в висе на перекладине. 2. 10 приседаний. 3. 12 берпи. 4. Минута прыжков на скакалке. 5. Две минуты ускоренного бега.</p> <p>Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчинг. Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 7, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4

### 3.2 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. СРС (4 семестр)</b>	<b>4</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>	
<p>1.1. Круговая тренировка</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 комплекс: Первый круг: 1. Лёжа на спине поднимать корпус (ноги согнуты в коленях): 20 раз. 2. Скручивания (ноги также согнуты): 20 раз. 3. Складка: одновременный подъем рук и прямых ног, лёжа на спине: 30 раз. Второй круг: 1. Подъёмы ног лёжа: 20 раз. 2. Подъём колена и скручивание к нему противоположным локтем: на каждую сторону по 15 раз. 3. Подъем корпуса, лёжа с поднятыми вверх ногами (до 40 градусов относительно пола): 30 раз. Третий круг: 1. Скручивания в позиции лёжа: 20 раз. 2. Поднятие корпуса лёжа (ноги выпрямлены): 20 раз. 3. Поднятие ног в лежачем положении поочередно: на каждую ногу по 15 раз. Круговой тренинг для пресса включает 3 подхода по 3 упражнения. Между циклами делать паузу — 2 минуты. Число повторений регулировать, с учётом физических возможностей. Стретчинг.</p>	4

<p>2 комплекс:  1 станция. Бег на месте: 1 минута.  2 станция. Приседания: 20 раз.  3 станция. Выпады с гантелями в руках — на каждую ногу по 10 раз.  4 станция. Приседания с гантелей «плие»: 15 раз.  5 станция. Подъем груза ногами, сидя на скамье: 15 раз.  6 станция. Прыжки на скакалке: 1 минута.  Повторить схему 3—4 раза.  Стретчинг.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 7, 10, 12, 13, 15  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4
<p><b>2. СРС (5 семестр)</b></p>	4
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p>	
<p>2.1. Силовая тренировка  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  Составить 2 комплекса силовой тренировки на развитие групп мышц рук, ног, корпуса.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 7, 10, 13, 15  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4
<p><b>3. СРС (6 семестр)</b></p>	4
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p>	
<p>3.1. Методика тренировки по функциональному тренингу  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  1 комплекс:  Комплекс рекомендуется выполнять в течение 15 минут, затем прерываться на 1 минуту и повторять упражнения.  1. 15 подтягиваний в висе на перекладине.  2. 10 приседаний.  3. 12 берпи.  4. Минута прыжков на скакалке.  5. Две минуты ускоренного бега.  Стретчинг.   2 комплекс:  Разминка.  Каждое упражнение выполняется по 1 минуте, повторить 2 крза.  Плие-приседания.  Отжимания от возвышенности.  Махи ногами назад.  Разгибание рук из-за головы.  Зашагивания на возвышенность поочередно.  Короткие скручивания лежа.  Махи ногами в стороны.  Разводка гантелей лежа.  Прыжки на скакалке.  Подъем ног лежа.  Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.  Стретчинг.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 7, 10, 12, 13  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1	Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / С.Ф. Бурухин. – М.: Юрайт, 2018. – 173 с.	<a href="http://www.biblioonline.ru/book/11B67685-5199-4786-BF59-196840CA46DB">www.biblioonline.ru/book/11B67685-5199-4786-BF59-196840CA46DB</a>
2	Коняхина Г.П. Педагогические и организационно-методические основы обучения элементам гимнастики и акробатики игровым способом: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Зеленко А.Ф, Конев Л.М., Сайранова О.С., Черная Е.В. – Челябинск: Изд-во Цицеро, 2017. – 200 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/2041/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%85%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%B4%D1%80.%20%D0%9E%D1%80%D0%B3-%D0%BF%D0%B5%D0%B4.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/2041/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%85%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%B4%D1%80.%20%D0%9E%D1%80%D0%B3-%D0%BF%D0%B5%D0%B4.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a>
3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.	<a href="http://nashuch.ru/holodov-j-k-kuznecov-b-c-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospivi-3.html">http://nashuch.ru/holodov-j-k-kuznecov-b-c-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospivi-3.html</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
4	Антонова Э.Р. Скиппинг: методические рекомендации / Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 62 с.	<a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=27504862">https://elibrary.ru/item.asp?id=27504862</a>
5	Антонова Э.Р. Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов высших учебных заведений [Текст]: учебное пособие / Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. – 89 с.	<a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=47326682">https://elibrary.ru/item.asp?id=47326682</a>
6	Каратаева Т.Ю. Волейбол (техника и тактика) : методические рекомендации для студентов вузов / Т.Ю. Каратаева. - Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 50 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/996/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/996/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a>

7	<p>Никольская О.Б. Физическое самосовершенствование и самовоспитание студентов: учебное пособие / О.Б. Никольская, Е.В. Перепелюкова, Л.Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во Южно-урал. гос. гуманитар.-пед. ун-та, 2022. – 149 с. – Текст непосредственный.</p>	<p><a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/bits/tream/handle/123456789/12347/%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%2C%20%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%B5%D0%BB%D1%8E%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">http://elib.cspu.ru/xmlui/bits/tream/handle/123456789/12347/%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%2C%20%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%B5%D0%BB%D1%8E%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a></p>
8	<p>Никольская, О.Б. Кроссовая подготовка: метод. рекомендации для студентов / О.Б. Никольская. – Челябинск, 2016.</p>	<p><a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/bits/tream/handle/123456789/752/%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%9E.%D0%91.%20%D0%9A%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">http://elib.cspu.ru/xmlui/bits/tream/handle/123456789/752/%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%9E.%D0%91.%20%D0%9A%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a></p>
9	<p>Никольская, О.Б. Скандинавская ходьба: метод. рекомендации для студентов ЧГПУ / О.Б. Никольская. – Челябинск, 2016.</p>	<p><a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/bits/tream/handle/123456789/753/%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%9E.%D0%91.%20%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B4.%20%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">http://elib.cspu.ru/xmlui/bits/tream/handle/123456789/753/%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%9E.%D0%91.%20%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B4.%20%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a></p>
10	<p>Сарайкин, Д.А. Медико-биологический контроль в спорте: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ / Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера». – 2018. – 131с.</p>	<p><a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4897?show=full">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4897?show=full</a></p>

11	<p>Фомина Л.Б. Подготовка к сдаче норм ГТО по легкой атлетике. Спринтерский бег: методические рекомендации / Л.Б. Фомина, О.Б. Никольская, С.Ю. Червоткина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 58 с.</p>	<p><a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/bits/tream/handle/123456789/2052/%D0%A4%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82.%D0%BA%20%D1%81%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B5%20%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%BC%20%D0%93%D0%A2%D0%9E.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">http://elib.cspu.ru/xmlui/bits/tream/handle/123456789/2052/%D0%A4%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82.%D0%BA%20%D1%81%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B5%20%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%BC%20%D0%93%D0%A2%D0%9E.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a></p>
12	<p>Червоткина, С.Ю. Стретчинг / С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина: метод. рекомендации. – Челябинск, 2016.</p>	<p><a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/bits/tream/handle/123456789/1024/%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82%20%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B3_%D0%A7%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%B0,%20%D0%A4%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B0,%20%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">http://elib.cspu.ru/xmlui/bits/tream/handle/123456789/1024/%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82%20%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B3_%D0%A7%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%B0,%20%D0%A4%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B0,%20%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a></p>
13	<p>Черная Е.В. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Черная Е.В., Сайранова О.С. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.</p>	<p><a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/bits/tream/handle/123456789/1939/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%85%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%93.%D0%9F.%20%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4.%20%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D1%82%D1%80.%20.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">http://elib.cspu.ru/xmlui/bits/tream/handle/123456789/1939/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%85%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%93.%D0%9F.%20%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4.%20%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D1%82%D1%80.%20.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a></p>
14	<p>Степанова М.М. ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БАСКЕТБОЛЕ / М.М. Степанова, К. С. Степанов, Э.Р. Антонова / Учебное пособие для высших и средних специальных учебных заведений / Челябинск, 2022.</p>	<p><a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=49931519">https://elibrary.ru/item.asp?id=49931519</a></p>

15	Перепелюкова Е.В. Русский жим: метод. реком. / сост. Е. В. Перепелюкова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 44 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/756/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%B5%D0%BB%D1%8E%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%A0%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%B6%D0%B8%D0%BC_2016.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/756/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%B5%D0%BB%D1%8E%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%A0%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%B6%D0%B8%D0%BC_2016.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</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	Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ	<a href="http://gramota.ru/">http://gramota.ru/</a>
3	Яндекс–Энциклопедии и словари	<a href="http://slovari.yandex.ru">http://slovari.yandex.ru</a>

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**5.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

**5.1.1. Текущий контроль.**

№ п/п	Наименование оценочного средства	Содержание оценочного средства	Код компетенции, индикатора																																																																																																																																																																								
<b>Практический раздел (1 семестр)</b>																																																																																																																																																																											
1	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	<p align="center">Физическая</p> <p align="right">Баллы</p> <table border="0"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td align="center">5</td> <td align="center">4</td> <td align="center">3</td> <td align="center">2</td> <td align="center">1</td> </tr> <tr> <td>Подготовленность Вид деятельности</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Прыжок в длину с места, см.</td> <td align="center">д</td> <td></td> <td align="center">180</td> <td align="center">170-179</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>160-169 150-159 130-149</td> <td></td> <td align="center">ю</td> <td align="center">230</td> <td align="center">210-229</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>200-209 190-199 160-189</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз</td> <td align="center">д</td> <td></td> <td align="center">51-60</td> <td align="center">41-50</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>31-40 21-30 20</td> <td></td> <td align="center">ю</td> <td align="center">60</td> <td align="center">55-59</td> <td align="center">50-54</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>46-49 45</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз</td> <td align="center">ю/д</td> <td></td> <td align="center">145</td> <td align="center">136-144</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>125-135 116-124 115</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз</td> <td align="center">д</td> <td></td> <td align="center">41</td> <td align="center">31-40</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>26-30 21-25 20</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз</td> <td align="center">д</td> <td></td> <td align="center">10</td> <td align="center">7-9</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4-6 3 2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)</td> <td align="center">ю</td> <td></td> <td align="center">13</td> <td align="center">10-12</td> <td align="center">8-9</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6-7 5</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз</td> <td align="center">д</td> <td></td> <td align="center">18-20</td> <td align="center">14-16</td> <td align="center">8-10</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5-7 2-4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)</td> <td align="center">д</td> <td></td> <td align="center">+16</td> <td align="center">+11-15</td> <td align="center">+8-10</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>+5-6 +4</td> <td></td> <td align="center">ю</td> <td align="center">+13</td> <td align="center">+8-12</td> <td align="center">+5-7</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>+2-4 +1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				5	4	3	2	1	Подготовленность Вид деятельности								Прыжок в длину с места, см.	д		180	170-179				160-169 150-159 130-149		ю	230	210-229				200-209 190-199 160-189								Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	д		51-60	41-50				31-40 21-30 20		ю	60	55-59	50-54			46-49 45								Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз	ю/д		145	136-144				125-135 116-124 115								Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	д		41	31-40				26-30 21-25 20								Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	д		10	7-9				4-6 3 2								Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	ю		13	10-12	8-9			6-7 5								Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	д		18-20	14-16	8-10			5-7 2-4								Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)	д		+16	+11-15	+8-10			+5-6 +4		ю	+13	+8-12	+5-7			+2-4 +1								УК-7 (УК.7.2)
			5	4	3	2	1																																																																																																																																																																				
Подготовленность Вид деятельности																																																																																																																																																																											
Прыжок в длину с места, см.	д		180	170-179																																																																																																																																																																							
160-169 150-159 130-149		ю	230	210-229																																																																																																																																																																							
200-209 190-199 160-189																																																																																																																																																																											
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	д		51-60	41-50																																																																																																																																																																							
31-40 21-30 20		ю	60	55-59	50-54																																																																																																																																																																						
46-49 45																																																																																																																																																																											
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз	ю/д		145	136-144																																																																																																																																																																							
125-135 116-124 115																																																																																																																																																																											
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	д		41	31-40																																																																																																																																																																							
26-30 21-25 20																																																																																																																																																																											
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	д		10	7-9																																																																																																																																																																							
4-6 3 2																																																																																																																																																																											
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	ю		13	10-12	8-9																																																																																																																																																																						
6-7 5																																																																																																																																																																											
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	д		18-20	14-16	8-10																																																																																																																																																																						
5-7 2-4																																																																																																																																																																											
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)	д		+16	+11-15	+8-10																																																																																																																																																																						
+5-6 +4		ю	+13	+8-12	+5-7																																																																																																																																																																						
+2-4 +1																																																																																																																																																																											
2	Реферат	<ol style="list-style-type: none"> <li>Социальные функции физической культуры и спорта.</li> <li>Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.</li> <li>Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.</li> <li>Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.</li> <li>Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.</li> <li>Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.</li> <li>Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.</li> <li>Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.</li> <li>Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.</li> <li>Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.</li> </ol>	УК-7 (УК.7.1)																																																																																																																																																																								

3	Тест	<p>1. Что означает сплетение пяти олимпийских колец?  А) виды спорта;  Б) страны;  В) континенты;  Г) мифологические символы.</p> <p>2. Место проведения первых Олимпийских игр?  А) Рим;  Б) Афины;  В) Александрия;  Г) Олимпия.</p> <p>3. Наиболее устойчивый вид передвижения человека?  А) бег;  Б) ходьба;  В) прыжки;  Г) на велосипеде.</p> <p>4. Тренировочные нагрузки в меньшей степени развивают:  А) скорость;  Б) силу;  В) мощность;  Г) мышечную выносливость.</p> <p>5. Белки не выполняют функцию:  А) терморегуляторную;  Б) регуляторную или гормональную;  В) транспортную;  Г) опорную.</p> <p>6. Наибольшее количество белка содержится в:  А) подсолнечнике;  Б) фасоль;  В) пшеница;  Г) лён.</p> <p>7. В организме человека углеводы выполняют в том числе следующую биологическую функцию:  А) энергетическую;  Б) пластическую;  В) защитную;  Г) все ответы верны.</p> <p>8. При резкой смене часовых поясов особенно снижается работоспособность в видах спорта:  А) связанных с проявлением выносливости;  Б) связанных с проявлением силы;  В) связанных с проявлением быстроты;  Г) сложнокоординационных.</p> <p>9. Терморегуляторным центром организма человека являются:  А) потовые железы;  Б) гипоталамус;  В) скелетные мышцы;  Г) гладкая мышца, окружающая артериолы.</p> <p>10. Частота сердечных сокращений (ЧСС) более 180 уд/мин принадлежит зоне интенсивности физической нагрузки:  А) компенсаторной;  Б) аэробной;  В) смешанной;  Г) анаэробной.</p> <p>11. Слово «анатомия» произошло от греческого «anatemno», что это означает:</p>	УК-7 (УК.7.2)
---	------	---	---------------

3	Тест	<p>А) рассекаю; Б) соединяю; В) внутренность; Г) внешность.</p> <p>12. В позвоночном канале расположен: А) хрящ; Б) спинной мозг; В) крупные артерии; Г) костный мозг.</p> <p>13. В процессе пищеварения не участвует: А) селезенка; Б) слюнные железы; В) печень; Г) поджелудочная железа.</p> <p>14. Диафрагма представляет собой: А) тонкую мышцу; Б) сухожилие; В) хрящ; Г) связку.</p> <p>15. К внутренним органам не относятся: А) органы пищеварительной системы; Б) органы дыхательной системы; В) органы мочеполовой системы; Г) костно-мышечный аппарат.</p> <p>16. К основным критериям физического развития не относится: А) длина тела; Б) масса тела; В) частота сердечных сокращений (ЧСС); Г) жизненная емкость легких (ЖЕЛ).</p> <p>17. Мышцы человека составляют от его общего веса: А) 15%; Б) 20%; В) 30%; Г) 40%.</p> <p>18. Плюсна – это: А) часть черепа; Б) часть кисти; В) часть стопы; Г) часть позвоночника.</p> <p>19. Артериальное давление (АД) 135/80 свидетельствует о: А) оптимальном АД; Б) нормальном АД; В) повышенном нормальном АД; Г) гипертонии I степени (стадии).</p> <p>20. Воспаление уха – это: А) отит; Б) остит; В) остеомиелит; Г) остеопороз.</p> <p>21. В обеспечении организма энергией первое место занимают: А) белки; Б) жиры; В) углеводы; Г) витамины и минеральные вещества.</p> <p>22. Больше всего витамина С содержится в: А) апельсине;</p>	УК-7 (УК.7.2)
---	------	--	---------------



4	Эссе	<p>Этапы написания эссе:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Написать вступление (2–3 предложения, которые служат для последующей формулировки проблемы).</li> <li>2. Сформулировать проблему, которая должна быть важна не только для автора, но и для других;</li> <li>3. Дать комментарии к проблеме;</li> <li>4. Сформулировать авторское мнение и привести аргументацию;</li> <li>5. Написать заключение (вывод, обобщение сказанного).</li> </ol> <p>Темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виды спорта (студент выбирает самостоятельно)</li> <li>2. Здоровый образ жизни</li> <li>3. Зимние виды спорта</li> <li>4. Чемпионат мира в России</li> <li>5. Виды физической культуры и спорта</li> <li>6. Возникновение первых спортивных соревнований.</li> <li>7. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.</li> <li>8. История зарождения древних Олимпийских игр.</li> <li>9. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.</li> <li>10. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).</li> </ol>	УК-7 (УК.7.1)																																																																																																			
Практический раздел (2 семестр)																																																																																																						
1	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="5" style="text-align: center;">Физическая</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="5" style="text-align: center;">Баллы</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th style="text-align: center;">5</th> <th style="text-align: center;">4</th> <th style="text-align: center;">3</th> <th style="text-align: center;">2</th> <th style="text-align: center;">1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Вид деятельности</td> <td>Прыжок в длину с места, см.</td> <td>д</td> <td>180</td> <td>170-179</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>160-169 150-159 130-149</td> <td>ю</td> <td>230</td> <td>210-229</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз</td> <td>31-40 21-30 20</td> <td>д</td> <td>51-60</td> <td>41-50</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>46-49 45</td> <td>ю</td> <td>60</td> <td>55-59</td> <td>50-54</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз</td> <td>125-135 116-124 115</td> <td>ю/д</td> <td>145</td> <td>136-144</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз</td> <td>д</td> <td>41</td> <td>31-40</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз</td> <td>26-30 21-25 20</td> <td>д</td> <td>10</td> <td>7-9</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4-6 3 2</td> <td>д</td> <td>10</td> <td>7-9</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)</td> <td>6-7 5</td> <td>ю</td> <td>13</td> <td>10-12</td> <td>8-9</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз</td> <td>д</td> <td>18-20</td> <td>14-16</td> <td>8-10</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)</td> <td>+5-6 +4</td> <td>д</td> <td>+16</td> <td>+11-15</td> <td>+8-10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>+2-4 +1</td> <td>ю</td> <td>+13</td> <td>+8-12</td> <td>+5-7</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Физическая							Баллы							5	4	3	2	1	Вид деятельности	Прыжок в длину с места, см.	д	180	170-179			160-169 150-159 130-149	ю	230	210-229			Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	31-40 21-30 20	д	51-60	41-50			46-49 45	ю	60	55-59	50-54		Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз	125-135 116-124 115	ю/д	145	136-144			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	д	41	31-40			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	26-30 21-25 20	д	10	7-9			4-6 3 2	д	10	7-9			Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6-7 5	ю	13	10-12	8-9		Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	д	18-20	14-16	8-10		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)	+5-6 +4	д	+16	+11-15	+8-10		+2-4 +1	ю	+13	+8-12	+5-7		УК-7 (УК.7.2)
		Физическая																																																																																																				
		Баллы																																																																																																				
		5	4	3	2	1																																																																																																
Вид деятельности	Прыжок в длину с места, см.	д	180	170-179																																																																																																		
	160-169 150-159 130-149	ю	230	210-229																																																																																																		
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	31-40 21-30 20	д	51-60	41-50																																																																																																		
	46-49 45	ю	60	55-59	50-54																																																																																																	
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз	125-135 116-124 115	ю/д	145	136-144																																																																																																		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	д	41	31-40																																																																																																		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	26-30 21-25 20	д	10	7-9																																																																																																		
	4-6 3 2	д	10	7-9																																																																																																		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6-7 5	ю	13	10-12	8-9																																																																																																	
	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	д	18-20	14-16	8-10																																																																																																	
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)	+5-6 +4	д	+16	+11-15	+8-10																																																																																																	
	+2-4 +1	ю	+13	+8-12	+5-7																																																																																																	
2	Реферат	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.</li> <li>2. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.</li> <li>3. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.</li> <li>4. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).</li> <li>5. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.</li> </ol>	УК-7 (УК.7.1)																																																																																																			

		<p>6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.</p> <p>7. Физические упражнения во время беременности.</p> <p>8. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.</p> <p>9. Физическое воспитание в семье.</p> <p>10. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).</p>	
3	Тест	<p>1. Наиболее высокое давление в системе сосудов называется:</p> <p>А) систолическим давлением крови;  Б) диастолическим давлением крови;  В) средним давлением крови;  Г) пульсовым давлением крови.</p> <p>2. Оптимальная внутренняя температура тела, для которой отмечаются наивысшие показатели деятельности важнейших вегетативных систем, составляет:</p> <p>А) 36,6° С;  Б) 37,0 – 37,5° С;  В) 38,0 – 38,5° С;  Г) 39,0 – 39,5° С.</p> <p>3. Отдельные химические элементы неравномерно накапливаются в различных органах и тканях организма. Костная ткань накапливает:</p> <p>А) железо;  Б) кальций и фосфор;  В) йод;  Г) медь.</p> <p>4. Отдельные химические элементы неравномерно накапливаются в различных органах и тканях организма. Кровь накапливает:</p> <p>А) железо;  Б) кальций и фосфор;  В) йод;  Г) медь.</p> <p>5. Сохраняют и передают наследственную (генетическую) информацию о всех свойствах организма, отвечают за биосинтез белков:</p> <p>А) углеводы;  Б) липиды;  В) белки;  Г) нуклеиновые кислоты.</p> <p>6. Программа аэробики была специально разработана для развития...</p> <p>А) Мышечной силы и выносливости.  Б) Гибкости.  В) Кардиореспираторной системы.  Г) Регулирования состава тела</p> <p>7. Ациклическим видом легкой атлетики является?</p> <p>А) метание молота;  Б) прыжки в длину;  В) прыжки в высоту;  Г) бег на 100 м.</p> <p>8. Автором программы аэробики является..?</p> <p>А) Кеннет Купер;  Б) Николай Амосов;  В) Джейн Фонда;  Г) Джо Вейдер.</p> <p>9. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:</p> <p>А) на носок;</p>	УК-7 (УК.7.2)

	<p>Б) на пятку;  В) на полную стопу;  Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.</p> <p>10. Короткие или средние периоды работы, чередующиеся с такими же периодами отдыха или пониженной активности, характерны для:  А) силовой тренировки;  Б) интервальной тренировки;  В) непрерывной тренировки;  Г) круговой тренировки.</p> <p>11. Наивысшие показатели гибкости проявляются в:  А) утренние часы;  Б) в пределах 11-18 часов;  В) вечерние часы;  Г) не зависят от времени суток.</p> <p>12. При недостаточной физической нагрузке ее следует повышать, в первую очередь за счет:  А) увеличения объема занятия;  Б) увеличения интенсивности занятия;  В) увеличения частоты занятий;  Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.</p> <p>13. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом:  А) индивидуальности тренировочных нагрузок;  Б) специфичности тренировочных нагрузок;  В) прекращения тренировочных нагрузок;  Г) прогрессивности перегрузки.</p> <p>14. Ритм дыхания во время оздоровительного бега должен:  А) автоматически приспосабливаться к бегу;  Б) соотноситься вдох к выдоху как 1:4;  В) соотноситься вдох к выдоху как 4:1;  Г) соответствовать выдоху на 6 шагов, вдоху на 1 шаг.</p> <p>15. Ахиллово сухожилие почти целиком локализуется в области:  А) плеча;  Б) предплечья;  В) бедра;  Г) голени.</p> <p>16. Из поперечнополосатой мышечной ткани состоит:  А) сердце;  Б) стенки желудочно-кишечного тракта;  В) стенки кровеносных сосудов;  Г) сократительные мышцы радужной оболочки глаза.</p> <p>17. Общее количество мышц у человека более:  А) 200;  Б) 400;  В) 600;  Г) 800.</p> <p>18. Приспособление организма к изменившимся условиям существования называется:  А) адаптацией;  Б) ассимиляцией;  В) интеграцией;  Г) акклиматизацией.</p> <p>19. Воспаление мышцы сердца называется:  А) гастритом;</p>	
--	--	--

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

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

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

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

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

22. Максимальное количество жира содержится в:

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

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

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

24. Число движений в единицу времени характеризует:

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

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

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

26. К пассивным средствам физической реабилитации относится:

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

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

- А) лица с большой массой тела;
- Б) лица, имеющие в прошлом тепловые травмы;
- В) юные физкультурники;
- Г) все ответы верны.

28. Успешно выступающие спортсмены в психологическом плане характеризуются более высоким уровнем:

- А) напряженности;
- Б) энергичности;
- В) гнева;
- Г) утомления.

29. К основным функциям нижней конечности относится:

- А) опорная;
- Б) рессорная;
- В) локомоторная;



4	Эссе	<p>Этапы написания эссе:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Написать вступление (2–3 предложения, которые служат для последующей формулировки проблемы).</li> <li>2. Сформулировать проблему, которая должна быть важна не только для автора, но и для других;</li> <li>3. Дать комментарии к проблеме;</li> <li>4. Сформулировать авторское мнение и привести аргументацию;</li> <li>5. Написать заключение (вывод, обобщение сказанного).</li> </ol> <p>Темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виды спорта (студент выбирает самостоятельно)</li> <li>2. Здоровый образ жизни</li> <li>3. Зимние виды спорта</li> <li>4. Чемпионат мира в России</li> <li>5. Виды физической культуры и спорта</li> <li>6. Возникновение первых спортивных соревнований.</li> <li>7. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.</li> <li>8. История зарождения древних Олимпийских игр.</li> <li>9. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.</li> <li>10. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).</li> </ol>	УК-7 (УК.7.1)																																																																																																																																				
<b>Практический раздел (3 семестр)</b>																																																																																																																																							
1	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="5" style="text-align: center;">Физическая</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="5" style="text-align: center;">Баллы</th> </tr> <tr> <th colspan="2" style="text-align: left;">Вид деятельности</th> <th style="text-align: center;">5</th> <th style="text-align: center;">4</th> <th style="text-align: center;">3</th> <th style="text-align: center;">2</th> <th style="text-align: center;">1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2" style="vertical-align: top;">Прыжок в длину с места, см. 160-169 150-159 130-149</td> <td style="text-align: center;">д</td> <td style="text-align: center;">180</td> <td style="text-align: center;">170-179</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">ю</td> <td style="text-align: center;">230</td> <td style="text-align: center;">210-229</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="vertical-align: top;">Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз 31-40 21-30 20</td> <td style="text-align: center;">д</td> <td style="text-align: center;">51-60</td> <td style="text-align: center;">41-50</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">ю</td> <td style="text-align: center;">60</td> <td style="text-align: center;">55-59</td> <td style="text-align: center;">50-54</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="vertical-align: top;">Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз 125-135 116-124 115</td> <td style="text-align: center;">ю/д</td> <td style="text-align: center;">145</td> <td style="text-align: center;">136-144</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="vertical-align: top;">Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз 26-30 21-25 20</td> <td style="text-align: center;">д</td> <td style="text-align: center;">41</td> <td style="text-align: center;">31-40</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="vertical-align: top;">Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз 4-6 3 2</td> <td style="text-align: center;">д</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">7-9</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="vertical-align: top;">Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) 6-7 5</td> <td style="text-align: center;">ю</td> <td style="text-align: center;">13</td> <td style="text-align: center;">10-12</td> <td style="text-align: center;">8-9</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="vertical-align: top;">Подтягивание в висячем положении (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз 5-7 2-4</td> <td style="text-align: center;">д</td> <td style="text-align: center;">18-20</td> <td style="text-align: center;">14-16</td> <td style="text-align: center;">8-10</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="vertical-align: top;">Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см) +5-6 +4</td> <td style="text-align: center;">д</td> <td style="text-align: center;">+16</td> <td style="text-align: center;">+11-15</td> <td style="text-align: center;">+8-10</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">ю</td> <td style="text-align: center;">+13</td> <td style="text-align: center;">+8-12</td> <td style="text-align: center;">+5-7</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">+2-4</td> <td style="text-align: center;">+1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Физическая							Баллы					Вид деятельности		5	4	3	2	1	Прыжок в длину с места, см. 160-169 150-159 130-149	д	180	170-179				ю	230	210-229				Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз 31-40 21-30 20	д	51-60	41-50				ю	60	55-59	50-54			Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз 125-135 116-124 115	ю/д	145	136-144										Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз 26-30 21-25 20	д	41	31-40										Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз 4-6 3 2	д	10	7-9										Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) 6-7 5	ю	13	10-12	8-9									Подтягивание в висячем положении (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз 5-7 2-4	д	18-20	14-16	8-10									Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см) +5-6 +4	д	+16	+11-15	+8-10			ю	+13	+8-12	+5-7					+2-4	+1				УК-7 (УК.7.2)
		Физическая																																																																																																																																					
		Баллы																																																																																																																																					
Вид деятельности		5	4	3	2	1																																																																																																																																	
Прыжок в длину с места, см. 160-169 150-159 130-149	д	180	170-179																																																																																																																																				
	ю	230	210-229																																																																																																																																				
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз 31-40 21-30 20	д	51-60	41-50																																																																																																																																				
	ю	60	55-59	50-54																																																																																																																																			
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз 125-135 116-124 115	ю/д	145	136-144																																																																																																																																				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз 26-30 21-25 20	д	41	31-40																																																																																																																																				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз 4-6 3 2	д	10	7-9																																																																																																																																				
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) 6-7 5	ю	13	10-12	8-9																																																																																																																																			
Подтягивание в висячем положении (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз 5-7 2-4	д	18-20	14-16	8-10																																																																																																																																			
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см) +5-6 +4	д	+16	+11-15	+8-10																																																																																																																																			
	ю	+13	+8-12	+5-7																																																																																																																																			
		+2-4	+1																																																																																																																																				
2	Реферат	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.</li> <li>2. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности на выбор).</li> <li>3. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).</li> <li>4. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.</li> <li>5. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.</li> </ol>	УК-7 (УК.7.1)																																																																																																																																				

		<p>6. Организация здорового образа жизни</p> <p>7. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.</p> <p>8. Основные требования к организации здорового образа жизни.</p> <p>9. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры.</p> <p>10. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.</p>	
3	Тест	<p>1. Спортсмены высокого класса на разминку, как правило, отводят:</p> <p>А) 5 – 10 мин;</p> <p>Б) 15 – 25 мин;</p> <p>В) 30 – 60 мин;</p> <p>Г) 1,5 – 2 часа.</p> <p>2. К видам координационных способностей относится:</p> <p>А) скоростная сила;</p> <p>Б) произвольное расслабление мышц;</p> <p>В) активная гибкость;</p> <p>Г) пассивная гибкость.</p> <p>3. У отлично подготовленных спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости, частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое часто равна:</p> <p>А) 80 – 70 уд/мин;</p> <p>Б) 70 – 60 уд/мин;</p> <p>В) 60 – 50 уд/мин;</p> <p>Г) 40 уд/мин и ниже.</p> <p>4. Взрывная сила и стартовая сила – это проявления:</p> <p>А) максимальной силы;</p> <p>Б) скоростной силы</p> <p>В) силовой выносливости;</p> <p>Г) все ответы верны.</p> <p>5. Восемнадцатилетний студент (студентка) за 12 минут преодолел дистанцию 2 км 700 м (2 км 200 м). Степень его (ее) физической подготовленности по тесту Купера:</p> <p>А) «отлично»;</p> <p>Б) «хорошо»;</p> <p>В) «удовлетворительно»;</p> <p>Г) «плохо».</p> <p>6. Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) во время спортивной тренировки оценивается величиной:</p> <p>А) 150 + возраст (лет);</p> <p>Б) 220 – возраст (лет);</p> <p>В) 170 уд/мин;</p> <p>Г) 240 – вес (кг).</p> <p>7. Часть нервной системы, которая иннервирует внутренние органы, называется:</p> <p>А) центральной;</p> <p>Б) периферической;</p> <p>В) соматической;</p> <p>Г) вегетативной.</p> <p>8. Сердце человека состоит из:</p> <p>А) четырех отделов: двух желудочков и двух предсердий;</p> <p>Б) трех отделов: двух желудочков и одного предсердия;</p> <p>В) трех отделов: одного желудочка и трех предсердий;</p> <p>Г) двух отделов: одного желудочка и одного предсердия.</p> <p>9. Степень подвижности в суставах не зависит от:</p> <p>А) возраста;</p>	УК-7 (УК.7.2)

	<p>Б) пола;  В) роста-весовых особенностей;  Г) степени тренированности.</p> <p>10. Нормальной температурой тела при измерении в подмышечной впадине считается:  А) 35,8 – 36,2° С;  Б) 36,4 – 36,8° С;  В) 37,0 – 37,4° С;  Г) 37,5 – 38,0 °С.</p> <p>11. По всей видимости, шизофрения обусловлена:  А) генетическими причинами;  Б) внешними причинами;  В) биохимическими причинами;  Г) ничего определенного о причинах шизофрении сказать нельзя.</p> <p>12. Максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90° из положения лежа на спине за 20 с – тест для определения:  А) скоростным индексом;  Б) абсолютным запасом скорости;  В) скоростной выносливостью;  Г) скоростной выносливости.</p> <p>13. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:  А) динамическую силу;  Б) общую выносливость;  В) скоростно-силовую выносливость;  Г) гибкостью.</p> <p>14. Оценкой максимальной высоты прыжка вверх с места тестируют:  А) динамическую силу;  Б) быстроту;  В) гибкость;  Г) скоростно-силовую выносливость</p> <p>15. Труднее всего гибкость повышается в:  А) в тазобедренном и суставах позвоночного столба;  Б) плечевом суставе;  В) локтевом суставе;  Г) лучезапястном суставе.</p> <p>16. В целях оценки динамики функциональных возможностей системы внешнего дыхания не используется показатель:  А) жизненной емкости легких (ЖЕЛ);  Б) окружности грудной клетки;  В) максимальной вентиляции легких;  Г) пневмотахометрии.</p> <p>17. Главную роль в распределении питательных веществ среди других тканей в интеграции промежуточного обмена играет:  А) мозг;  Б) скелетные мышцы;  В) сердечная мышца;  Г) печень.</p> <p>18. При постоянной перегрузке позвоночника больше половины всех повреждений (60%) приходится на:  А) поясничный отдел;  Б) грудной отдел;  В) шейный отдел;  Г) все ответы верны.</p> <p>19. К активным средствам физической реабилитации относятся:  А) элементы спорта и спортивной подготовки;</p>	
--	---	--

- Б) массаж;  
В) мануальная терапия;  
Г) мышечная релаксация.
20. Из нижеперечисленных мазей в первый день после ушиба не должен использоваться:  
А) финалгон;  
Б) венорутон;  
В) гепариновая мазь;  
Г) троксевазин.
21. Основной по численности причиной смертности в России являются:  
А) болезни органов дыхания;  
Б) новообразования;  
В) несчастные случаи, отравления и травмы;  
Г) болезни системы кровообращения.
22. Пищевой компонент, отнесенный к основным:  
А) белок;  
Б) сок грейпфрута;  
В) молоко;  
Г) пиво.
23. Ортостатическая проба характеризует:  
А) возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы;  
Б) возможность удержания равновесия в положении стоя;  
В) функциональную силу мышц – разгибателей позвоночника;  
Г) изменение величины физиологических изгибов позвоночника;
24. Проба Ромберга определяет способность человека сохранять равновесие при отсутствии коррекции со стороны зрительного анализатора. Это:  
А) тест на координацию движений;  
Б) проба на кинестетическую чувствительность;  
В) проба на проприоцептивную чувствительность;  
Г) исследование функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата.
25. Истощение гликогена – основная причина утомления в беге на:  
А) 100 м;  
Б) 200 м;  
В) 800 м;  
Г) 10 000 м.
26. Истощение креатинфосфата – основная причина утомления в беге на:  
А) 200 м;  
Б) 1 500 м;  
В) 10 000 м;  
Г) марафонскую дистанцию.
27. Тяжелоатлетические упражнения практически не влияют на:  
А) мышечную силу;  
Б) локальную выносливость;  
В) максимальное потребление кислорода (МПК);  
Г) мышечную массу.
28. Метод, не являющийся специфическим методом лечебной физической культуры (ЛФК):  
А) терренкур;  
Б) корректирующая гимнастика;  
В) гидрокинезотерапия;  
Г) талассотерапия.
29. Целостный этап тренировочного процесса от 3 до 6 недель называется:  
А) микроциклом;  
Б) мезоциклом;



4	Эссе	<p>Этапы написания эссе:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Написать вступление (2–3 предложения, которые служат для последующей формулировки проблемы).</li> <li>2. Сформулировать проблему, которая должна быть важна не только для автора, но и для других;</li> <li>3. Дать комментарии к проблеме;</li> <li>4. Сформулировать авторское мнение и привести аргументацию;</li> <li>5. Написать заключение (вывод, обобщение сказанного).</li> </ol> <p>Темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виды спорта (студент выбирает самостоятельно)</li> <li>2. Здоровый образ жизни</li> <li>3. Зимние виды спорта</li> <li>4. Чемпионат мира в России</li> <li>5. Виды физической культуры и спорта</li> <li>6. Возникновение первых спортивных соревнований.</li> <li>7. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.</li> <li>8. История зарождения древних Олимпийских игр.</li> <li>9. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.</li> <li>10. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).</li> </ol>	УК-7 (УК.7.1)																																																																																																			
<b>Практический раздел (4 семестр)</b>																																																																																																						
1	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="5" style="text-align: center;">Физическая</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="5" style="text-align: center;">Баллы</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="5" style="text-align: center;">5 4 3 2 1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Вид деятельности</td> <td>Прыжок в длину с места, см.</td> <td>д</td> <td>180</td> <td>170-179</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>160-169 150-159 130-149</td> <td>ю</td> <td>230</td> <td>210-229</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз</td> <td>31-40 21-30 20</td> <td>д</td> <td>51-60</td> <td>41-50</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>46-49 45</td> <td>ю</td> <td>60</td> <td>55-59</td> <td>50-54</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз</td> <td>125-135 116-124 115</td> <td>ю/д</td> <td>145</td> <td>136-144</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз</td> <td>д</td> <td>41</td> <td>31-40</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз</td> <td>4-6 3 2</td> <td>д</td> <td>10</td> <td>7-9</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)</td> <td>ю</td> <td>13</td> <td>10-12</td> <td>8-9</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз</td> <td>5-7 2-4</td> <td>д</td> <td>18-20</td> <td>14-16</td> <td>8-10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)</td> <td>д</td> <td>+16</td> <td>+11-15</td> <td>+8-10</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2"></td> <td>+5-6 +4</td> <td>ю</td> <td>+13</td> <td>+8-12</td> <td>+5-7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>+2-4 +1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Физическая							Баллы							5 4 3 2 1					Вид деятельности	Прыжок в длину с места, см.	д	180	170-179			160-169 150-159 130-149	ю	230	210-229			Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	31-40 21-30 20	д	51-60	41-50			46-49 45	ю	60	55-59	50-54		Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз	125-135 116-124 115	ю/д	145	136-144			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	д	41	31-40			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	4-6 3 2	д	10	7-9			Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	ю	13	10-12	8-9		Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	5-7 2-4	д	18-20	14-16	8-10		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)	д	+16	+11-15	+8-10			+5-6 +4	ю	+13	+8-12	+5-7		+2-4 +1						УК-7 (УК.7.2)
		Физическая																																																																																																				
		Баллы																																																																																																				
		5 4 3 2 1																																																																																																				
Вид деятельности	Прыжок в длину с места, см.	д	180	170-179																																																																																																		
	160-169 150-159 130-149	ю	230	210-229																																																																																																		
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	31-40 21-30 20	д	51-60	41-50																																																																																																		
	46-49 45	ю	60	55-59	50-54																																																																																																	
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз	125-135 116-124 115	ю/д	145	136-144																																																																																																		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	д	41	31-40																																																																																																		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	4-6 3 2	д	10	7-9																																																																																																		
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	ю	13	10-12	8-9																																																																																																	
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	5-7 2-4	д	18-20	14-16	8-10																																																																																																	
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)	д	+16	+11-15	+8-10																																																																																																	
	+5-6 +4	ю	+13	+8-12	+5-7																																																																																																	
	+2-4 +1																																																																																																					
2	Реферат	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Социальные функции физической культуры и спорта.</li> <li>2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.</li> <li>3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.</li> <li>4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.</li> <li>5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.</li> </ol>	УК-7 (УК.7.1)																																																																																																			

		<p>6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.</p> <p>7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.</p> <p>8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.</p> <p>10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.</p>	
3	Тест	<p>1. Физическое совершенство – это:</p> <p>А) развитая мускулатура;</p> <p>Б) хорошее здоровье</p> <p>В) высокий рост;</p> <p>Г) ловкость.</p> <p>2. Физическая подготовка - это:</p> <p>А) воспитание морально-волевых качеств ;</p> <p>Б) физическое совершенство;</p> <p>В) развитие двигательных качеств;</p> <p>Г) овладение техникой.</p> <p>3. К активным средствам физической реабилитации относятся:</p> <p>А) элементы спорта и спортивной подготовки;</p> <p>Б) массаж;</p> <p>В) мануальная терапия;</p> <p>Г) мышечная релаксация.</p> <p>4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:</p> <p>А) на носок;</p> <p>Б) на пятку;</p> <p>В) на полную стопу;</p> <p>Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.</p> <p>5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":</p> <p>А) гигиеническая;</p> <p>Б) базовая;</p> <p>В) лечебная;</p> <p>Г) адаптивная.</p> <p>6. Ациклическим видом легкой атлетики является:</p> <p>А) гладкий бег;</p> <p>Б) прыжки в длину с разбега;</p> <p>В) ходьба;</p> <p>Г) метание диска, молота.</p> <p>7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:</p> <p>А) физическое состояние;</p> <p>Б) физическое совершенство;</p> <p>В) физическая подготовка;</p> <p>Г) физическая культура.</p> <p>8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека:</p> <p>А) на велосипеде;</p> <p>Б) ходьба;</p> <p>В) бег;</p> <p>Г) прыжки.</p> <p>9. К прикладным видам спорта не относятся:</p> <p>А) конный спорт;</p> <p>Б) аэробика;</p> <p>В) легкая атлетика;</p> <p>Г) военно - спортивные игры.</p> <p>10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:</p> <p>А) календарь соревнований;</p> <p>Б) положение о соревнованиях;</p> <p>В) правила соревнований;</p> <p>Г) программа соревнований.</p>	УК-7 (УК.7.2)

	<p>11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:</p> <p>А) специальные;  Б) профессиональные;  В) прикладные;  Г) соревновательные.</p> <p>12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:</p> <p>А) общая физическая;  Б) технико-тактическая;  В) специальная физическая;  Г) психическая.</p> <p>13. Упражнения аэробного характера воспитывают :</p> <p>А) скоростные качества;  Б) силовые;  В) скоростно-силовые;  Г) выносливость.</p> <p>14. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением не показаны:</p> <p>А) бег;  Б) езда на велосипеде;  В) лыжи;  Г) плавание.</p> <p>15. Первая помощь при растяжении:</p> <p>А) наложить шину;  Б) согреть и наложить давящую повязку;  В) приложить холод и наложить шину;  Г) приложить холод и наложить давящую повязку.</p> <p>16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?</p> <p>А) растяжение;  Б) сокращение;  В) эластичность;  Г) постоянность состояния.</p> <p>17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:</p> <p>А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;  Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;  В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;  Г) определенным образом организованная двигательная активность.</p> <p>18. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом:</p> <p>А) индивидуальности тренировочных нагрузок;  Б) прогрессивности перегрузки;  В) специфичности тренировочных нагрузок;  Г) прекращения тренировочных нагрузок.</p> <p>19. Внутривузовская спортивная общественная организация:</p> <p>А) спортивный клуб;  Б) кафедра физического воспитания;  В) студенческий профком;  Г) спортивная федерация.</p> <p>20. Цели массового спорта:</p> <p>А) активный отдых;  Б) улучшение физического развития;  В) укрепление здоровья;  Г) все ответы верны</p> <p>21. Укажите, какие упражнения характерны для основной части урока физической культуры?</p> <p>А) упражнения на выносливость;  Б) силовые упражнения;  В) успокаивающие упражнения;  Г) подготовительные упражнения.</p> <p>22. Подвижные игры усложняются с учетом...</p> <p>А) веса;  Б) роста;</p>	
--	--	--

		<p>В) возраста; Г) социального положения.</p> <p>23. Требования к организации и методике проведения спортивных мероприятий в детском оздоровительном лагере: А) соответствовать возрасту; Б) соответствовать уровню физической подготовленности ; В) отражать общепринятый принцип работы детских организаций; Г) все ответы верны.</p> <p>24. Система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды: А) адаптация; Б) аутогенная тренировка; В) ассимиляция; Г) закаливание.</p>																																																																																														
4	Эссе	<p>Этапы написания эссе:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Написать вступление (2–3 предложения, которые служат для последующей формулировки проблемы).</li> <li>2. Сформулировать проблему, которая должна быть важна не только для автора, но и для других;</li> <li>3. Дать комментарии к проблеме;</li> <li>4. Сформулировать авторское мнение и привести аргументацию;</li> <li>5. Написать заключение (вывод, обобщение сказанного).</li> </ol> <p>Темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виды спорта (студент выбирает самостоятельно)</li> <li>2. Здоровый образ жизни</li> <li>3. Зимние виды спорта</li> <li>4. Чемпионат мира в России</li> <li>5. Виды физической культуры и спорта</li> <li>6. Возникновение первых спортивных соревнований.</li> <li>7. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.</li> <li>8. История зарождения древних Олимпийских игр.</li> <li>9. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.</li> <li>10. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).</li> </ol>	УК-7 (УК.7.1)																																																																																													
<p>СРС (4 семестр) Практический раздел (5 семестр) СРС (5 семестр) Практический раздел (6 семестр)</p>																																																																																																
1	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="5">Физическая</th> </tr> <tr> <th colspan="2">подготовленность</th> <th colspan="5">Баллы</th> </tr> <tr> <th colspan="2">Вид деятельности</th> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Прыжок в длину с места, см.</td> <td>160-169</td> <td rowspan="2">д</td> <td rowspan="2">180</td> <td colspan="2">170-179</td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>150-159</td> <td>130-149</td> </tr> <tr> <td rowspan="2"></td> <td>200-209</td> <td rowspan="2">ю</td> <td rowspan="2">230</td> <td colspan="2">210-229</td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>190-199</td> <td>160-189</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз</td> <td>31-40</td> <td rowspan="2">д</td> <td colspan="2">51-60</td> <td rowspan="2">41-50</td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>21-30</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td rowspan="2"></td> <td>46-49</td> <td rowspan="2">ю</td> <td rowspan="2">60</td> <td colspan="2">55-59</td> <td rowspan="2">50-54</td> </tr> <tr> <td>45</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз</td> <td>125-135</td> <td rowspan="2">ю/д</td> <td rowspan="2">145</td> <td colspan="2">136-144</td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>116-124</td> <td>115</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз</td> <td>26-30</td> <td rowspan="2">д</td> <td colspan="2">41</td> <td rowspan="2">31-40</td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>21-25</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз</td> <td>4-6</td> <td rowspan="2">д</td> <td rowspan="2">10</td> <td colspan="2">7-9</td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)</td> <td>6-7</td> <td rowspan="2">ю</td> <td rowspan="2">13</td> <td colspan="2">10-12</td> <td rowspan="2">8-9</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Физическая					подготовленность		Баллы					Вид деятельности		5	4	3	2	1	Прыжок в длину с места, см.	160-169	д	180	170-179			150-159	130-149		200-209	ю	230	210-229			190-199	160-189	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	31-40	д	51-60		41-50		21-30	20		46-49	ю	60	55-59		50-54	45		Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз	125-135	ю/д	145	136-144			116-124	115	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	26-30	д	41		31-40		21-25	20	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	4-6	д	10	7-9			3	2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6-7	ю	13	10-12		8-9	5		УК-7 (УК.7.2)
		Физическая																																																																																														
подготовленность		Баллы																																																																																														
Вид деятельности		5	4	3	2	1																																																																																										
Прыжок в длину с места, см.	160-169	д	180	170-179																																																																																												
	150-159			130-149																																																																																												
	200-209	ю	230	210-229																																																																																												
	190-199			160-189																																																																																												
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	31-40	д	51-60		41-50																																																																																											
	21-30		20																																																																																													
	46-49	ю	60	55-59		50-54																																																																																										
	45																																																																																															
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз	125-135	ю/д	145	136-144																																																																																												
	116-124			115																																																																																												
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	26-30	д	41		31-40																																																																																											
	21-25		20																																																																																													
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	4-6	д	10	7-9																																																																																												
	3			2																																																																																												
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6-7	ю	13	10-12		8-9																																																																																										
	5																																																																																															

		<p>Подтягивание в висячем положении (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз д 18-20 14-16 8-10 5-7 2-4</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см) д +16 +11-15 +8-10 +5-6 +4</p> <p>ю +13 +8-12 +5-7</p> <p>+2-4 +1</p>	
2	Реферат	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виды спорта (студент выбирает самостоятельно)</li> <li>2. Здоровый образ жизни</li> <li>3. Зимние виды спорта</li> <li>4. Чемпионат мира в России</li> <li>5. Виды физической культуры и спорта</li> <li>6. Возникновение первых спортивных соревнований.</li> <li>7. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.</li> <li>8. История зарождения древних Олимпийских игр.</li> <li>9. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.</li> <li>10. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).</li> </ol>	УК-7 (УК.7.1)
3	Тест	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом: <ul style="list-style-type: none"> <li>А) индивидуальности тренировочных нагрузок;</li> <li>Б) специфичности тренировочных нагрузок;</li> <li>В) прекращения тренировочных нагрузок;</li> <li>Г) прогрессивности перегрузки.</li> </ul> </li> <li>2. Ритм дыхания во время оздоровительного бега должен: <ul style="list-style-type: none"> <li>А) автоматически приспосабливаться к бегу;</li> <li>Б) соотноситься вдох к выдоху как 1:4;</li> <li>В) соотноситься вдох к выдоху как 4:1;</li> <li>Г) соответствовать выдоху на 6 шагов, вдоху на 1 шаг.</li> </ul> </li> <li>3. Применяется как восстановительное и разминочное средство и называется: <ul style="list-style-type: none"> <li>А) стретчингом;</li> <li>Б) читингом;</li> <li>В) релаксацией;</li> <li>Г) электростимуляцией.</li> </ul> </li> <li>4. Спортсмены высокого класса на разминку, как правило, отводят: <ul style="list-style-type: none"> <li>А) 5 – 10 мин;</li> <li>Б) 15 – 25 мин;</li> <li>В) 30 – 60 мин;</li> <li>Г) 1,5 – 2 часа.</li> </ul> </li> <li>5. Тренировочные нагрузки в меньшей степени развивают: <ul style="list-style-type: none"> <li>А) скорость;</li> <li>Б) силу;</li> <li>В) мощность;</li> <li>Г) мышечную выносливость.</li> </ul> </li> <li>6. Труднее всего гибкость повышается в: <ul style="list-style-type: none"> <li>А) в тазобедренном и суставах позвоночного столба;</li> <li>Б) плечевом суставе;</li> <li>В) локтевом суставе;</li> <li>Г) лучезапястном суставе.</li> </ul> </li> <li>7. Тяжелоатлетические упражнения практически не влияют на: <ul style="list-style-type: none"> <li>А) мышечную силу;</li> <li>Б) локальную выносливость;</li> <li>В) максимальное потребление кислорода (МПК);</li> <li>Г) мышечную массу.</li> </ul> </li> </ol>	УК-7 (УК.7.2)

	<p>8. У отлично подготовленных спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости, частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое часто равна:  А) 80 – 70 уд/мин;  Б) 70 – 60 уд/мин;  В) 60 – 50 уд/мин;  Г) 40 уд/мин и ниже.</p> <p>9. Физическим качеством не является:  А) сила;  Б) выносливость;  В) воля;  Г) ловкость.</p> <p>10. Целостный этап тренировочного процесса от 3 до 6 недель называется:  А) микроциклом;  Б) мезоциклом;  В) макроциклом;  Г) мегациклом.</p> <p>11. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение (в случае, например, перерыва между разминкой и основной спортивной деятельностью):  А) 10 – 20 мин;  Б) 40 – 60 мин;  В) 1,5 – 2 часа;  Г) 3 – 4 часа.</p> <p>12. Белки не выполняют функцию:  А) терморегуляторную;  Б) регуляторную или гормональную;  В) транспортную;  Г) опорную.</p> <p>13. В организме человека углеводы выполняют в том числе следующую биологическую функцию:  А) энергетическую;  Б) пластическую;  В) защитную;  Г) все ответы верны.</p> <p>14. В состав организма человека входят органические и неорганические вещества. Вода составляет около:  А) 20% массы тела;  Б) 40% массы тела;  В) 60% массы тела;  Г) 80% массы тела.</p> <p>15. В целях оценки динамики функциональных возможностей системы внешнего дыхания не используется показатель:  А) окружности грудной клетки;  Б) жизненной емкости легких (ЖЕЛ);  В) максимальной вентиляции легких;  Г) пневмотахометрии.</p> <p>16. Главную роль в распределении питательных веществ среди других тканей в интеграции промежуточного обмена играет:  А) печень;  Б) скелетные мышцы;  В) сердечная мышца;  Г) мозг.</p> <p>17. Истощение гликогена – основная причина утомления в беге на:  А) 100 м;</p>	
--	--	--

- Б) 200 м;
- В) 800 м;
- Г) 10 000 м.

18. Истощение креатинфосфата – основная причина утомления в беге на:

- А) 200 м;
- Б) 1 500 м;
- В) 10 000 м;
- Г) марафонскую дистанцию.

19. Кроме энергетической, жиры в организме выполняют разнообразные биологические функции, среди которых:

- А) терморегуляторная;
- Б) гормональная;
- В) защитная;
- Г) все ответы верны.

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

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

21. Наиболее высокое давление в системе сосудов называется:

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

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

- А)  $36,6^{\circ} \text{C}$ ;
- Б)  $37,0 - 37,5^{\circ} \text{C}$ ;
- В)  $38,0 - 38,5^{\circ} \text{C}$ ;
- Г)  $39,0 - 39,5^{\circ} \text{C}$ .

23. Ортостатическая проба характеризует:

- А) возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы;
- Б) возможность удержания равновесия в положении стоя; О
- В) функциональную силу мышц – разгибателей позвоночника;
- Г) изменение величины физиологических изгибов позвоночника;

24. Отдельные химические элементы неравномерно накапливаются в различных органах и тканях организма. Костная ткань накапливает:

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

25. Отдельные химические элементы неравномерно накапливаются в различных органах и тканях организма. Кровь накапливает:

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

26. Пищевой компонент, отнесенный к основным:

- А) белок;
- Б) сок грейпфрута;
- В) молоко;
- Г) пиво.

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

- А) связанных с проявлением выносливости;



4	Эссе	<p>Этапы написания эссе:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Написать вступление (2–3 предложения, которые служат для последующей формулировки проблемы).</li> <li>2. Сформулировать проблему, которая должна быть важна не только для автора, но и для других;</li> <li>3. Дать комментарии к проблеме;</li> <li>4. Сформулировать авторское мнение и привести аргументацию;</li> <li>5. Написать заключение (вывод, обобщение сказанного).</li> </ol> <p>Темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виды спорта (студент выбирает самостоятельно)</li> <li>2. Здоровый образ жизни</li> <li>3. Зимние виды спорта</li> <li>4. Чемпионат мира в России</li> <li>5. Виды физической культуры и спорта</li> <li>6. Возникновение первых спортивных соревнований.</li> <li>7. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.</li> <li>8. История зарождения древних Олимпийских игр.</li> <li>9. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.</li> <li>10. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).</li> </ol>	УК-7 (УК.7.1)
СРС (6 семестр)			

### 5.1.2. Промежуточная аттестация

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

#### Первый период контроля

##### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы методики закаливания.
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и ха-рактера труда.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Методика организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражне-ниями и спортом.
6. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
7. Социально-психологические и психофизиологические особенности студентов.
8. ейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры в регулировании работоспособности.
9. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
10. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
11. Основы методики самомассажа.
12. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и ха-рактера труда.
13. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
15. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
16. Организация и методики проведения занятий по физическому воспитанию в специальном учебном отделении.
17. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями или тренировочной направленности.
18. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и ха-рактера труда.
19. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
20. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

#### Второй период контроля

##### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
2. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные про-бы).
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и харак-тера труда.
4. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

5. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
6. Профессиональная прикладная физическая подготовка студентов.
7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
9. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
10. Организация и методики проведения занятий по физическому воспитанию в специальном учебном отделении.
11. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями или тренировочной направленности.
12. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и ха-рактера труда.
13. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
14. Методика проведения учебно-тренировочного занятия
15. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и ха-рактеристика труда.
16. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания
17. Основы методики самомассажа.
18. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и ха-рактера труда.
19. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
20. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

### **Третий период контроля**

#### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
2. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
3. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности на выбор).
4. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
5. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
6. Влияние физических упражнений на совершенствование опорно-двигательного аппарата.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование дыхательной системы организма человека.
8. Влияние физических упражнений на совершенствование нервной системы организма человека.
9. Влияние физических упражнений на совершенствование мышечной системы организма человека.
10. Организация здорового образа жизни.
11. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
12. Основные требования к организации здорового образа жизни.
13. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры.
14. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
15. Оказание первой помощи.
16. Профессиональная прикладная физическая подготовка студентов.
17. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
18. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и харак-тера труда.
19. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные про-бы).
20. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

### **Четвертый период контроля**

#### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

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

12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
13. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
14. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
15. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
18. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
19. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
20. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.

### **Пятый период контроля**

#### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Дать определение физическому воспитанию.
2. Функции физической культуры.
3. Показатели физического совершенствования.
4. Принципы отечественной системы физического воспитания.
5. Гомеостаз - это....
6. Как изменяется частота сердечных сокращений (ЧСС) у детей различных возрастных групп?
7. Анаэробный процесс образования энергии.
8. Аэробный процесс образования энергии.
9. Процессы энергообразования.
10. Выносливость - это ...
11. Возрастные особенности проявления выносливости к физическим нагрузкам.
12. Пульс - это... . Какой пульс считается нормальным для здорового взрослого человека?
13. Изменяя реакции сердца ребенка на физическую нагрузку с возрастом.
14. Особенности регуляции деятельности сердца и сосудов у подростков.
15. кровяное давление человека. Норма у здорового человека в возрасте 18-40 лет.
16. Изменение величины ЧСС у студентов при физической нагрузке на занятии физической культуры.
17. Утомление как физическое состояние, признаки, фазы и функции.
18. Восстановительный период после физической нагрузки.
19. К чему приводит пониженная двигательная активность?
20. Физическая подготовка - как педагогический процесс.

### **Шестой период контроля**

#### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Социально-психологические и психофизиологические особенности студентов.
4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Организация и методики проведения занятий по физическому воспитанию в специальном учебном отделении.
7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
8. Содержание практического раздела со студентами медицинской группы, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.
9. Профессиональная прикладная физическая подготовка студентов.
10. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
11. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
12. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
13. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
14. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характеристика труда.
15. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
16. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
17. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
18. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры в регулировании работоспособности.
19. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

20. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и ха-рактера труда.

### 5.2 Обеспеченность проверки сформированности компетенции оценочными средствами

Код компетенции, индикатора	Форма оценивания				
	Текущий контроль				Промежуточная аттестация
	Реферат	Тест	Эссе	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	
УК-7					
УК.7.1	+		+		+
УК.7.2		+		+	+

### 5.3 Описание уровней и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Код и содержание компетенции	
Код и содержание индикатора компетенции	
Содержание уровня компетенции	Основные признаки выделения уровня (критерии оценки сформированности)
<b>УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
УК.7.1. определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
<b>Уровень освоения компетенции</b> Высокий (продвинутый) <b>Содержательное описание уровня</b> Творческая деятельность <b>Академическая оценка</b> Отлично/Зачтено <b>% освоения (рейтинговая оценка)</b> 86-100	– основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки; – значение физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесбережения в жизнедеятельности человека; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. – применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств. – навыками оценки физической подготовленности; – навыками практического выполнения физических упражнений; – навыками использования способов контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями, навыками выполнения упражнения на технику по отдельным видам спорта.
<b>Уровень освоения компетенции</b> Средний (оптимальный) <b>Содержательное описание уровня</b> Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы <b>Академическая оценка</b> Хорошо/Зачтено <b>% освоения (рейтинговая оценка)</b> 61-85	– основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки; – значение физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесбережения в жизнедеятельности человека; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Но допускает незначительные ошибки. – применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств. Но допускает незначительные ошибки. – навыками оценки физической подготовленности; – навыками практического выполнения физических упражнений; – навыками использования способов контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями, способен выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта. Но допускает незначительные ошибки.

<p><b>Уровень освоения компетенции</b> Пороговый</p> <p><b>Содержательное описание уровня</b> Репродуктивная деятельность</p> <p><b>Академическая оценка</b> Удовлетворительно/Зачтено</p> <p><b>% освоения (рейтинговая оценка)</b> 41-60</p>	<p>Не демонстрирует глубокого понимания материала. В основном демонстрирует умение: - применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств; – подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки; – использовать способы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями, выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта; И допускает ошибки. – навыками оценки физической подготовленности; – навыками практического выполнения физических упражнений; – навыками самоконтроля. И допускает ошибки.</p>
<p><b>Уровень освоения компетенции</b> Недостаточный</p> <p><b>Содержательное описание уровня</b> Отсутствие признаков удовлетворительного уровня</p> <p><b>Академическая оценка</b> Неудовлетворительно/Незачтено</p> <p><b>% освоения (рейтинговая оценка)</b> 40 и ниже</p>	<p>Отсутствие признаков удовлетворительного уровня. Отсутствие признаков удовлетворительного уровня. Отсутствие признаков удовлетворительного уровня.</p>
<p>УК.7.2. владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>	
<p><b>Уровень освоения компетенции</b> Высокий (продвинутый)</p> <p><b>Содержательное описание уровня</b> Творческая деятельность</p> <p><b>Академическая оценка</b> Отлично/Зачтено</p> <p><b>% освоения (рейтинговая оценка)</b> 86-100</p>	<p>– средства и методы общей и специальной физической подготовки; – методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической подготовленности. – подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки. – навыками оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; – навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>
<p><b>Уровень освоения компетенции</b> Средний (оптимальный)</p> <p><b>Содержательное описание уровня</b> Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы</p> <p><b>Академическая оценка</b> Хорошо/Зачтено</p> <p><b>% освоения (рейтинговая оценка)</b> 61-85</p>	<p>– средства и методы общей и специальной физической подготовки; – методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности. Но допускает незначительные ошибки. – подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки. Но допускает незначительные ошибки. – оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; – навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. Но допускает незначительные ошибки.</p>

<b>Уровень освоения компетенции</b> Пороговый <b>Содержательное описание уровня</b> Репродуктивная деятельность <b>Академическая оценка</b> Удовлетворительно/Зачтено <b>% освоения (рейтинговая оценка)</b> 41-60	Не демонстрирует глубокого понимания материала. – оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. И допускает ошибки. – навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. И допускает ошибки.
<b>Уровень освоения компетенции</b> Недостаточный <b>Содержательное описание уровня</b> Отсутствие признаков удовлетворительного уровня <b>Академическая оценка</b> Неудовлетворительно/Незачтено <b>% освоения (рейтинговая оценка)</b> 40 и ниже	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня Отсутствие признаков удовлетворительного уровня Отсутствие признаков удовлетворительного уровня

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

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

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Практические

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

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

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

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

### 2. Зачет

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

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

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

### 3. Реферат

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

Реферат обычно включает следующие части:

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

Этапы написания реферата

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

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

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

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

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

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

### 5. Эссе

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

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

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

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

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

Этапы написания эссе:

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

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

### 6. Тест

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

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Развивающее обучение
2. Технология «портфолио»
3. Игровые технологии
4. Цифровые технологии обучения

## 8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. спортивный зал
4. тренажерный зал
5. танцевальный зал
6. компьютерный класс
7. 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
  - Интернет-браузер
  - Звуковой редактор Audacity
8. Специализированное оборудование и технические средства обучения:
  - проектор
  - компьютер/ ноутбук
  - мультимедийная панель
  - спортивное оборудование:
    - скакалки
    - гимнастические коврики
    - гантели
    - гири 8 кг, 16 кг
    - эспандеры