ФГОС ВО
(версия3+)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Рабочая программа дисциплины

Челябинск 2016

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»

Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ С. В. Буцык
«30» _____ 2016 г.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Рабочая программа дисциплины
по направлению подготовки
54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы
Уровень высшего образования бакалавриат
Программа подготовки: академический бакалавриат
Квалификация: бакалавр
Форма обучения: очная
срок изучения – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры

Челябинск 2016

УДК 796.0 (073)
ББК 75 я 73
О28

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы.

Авторы-составители: И. А. Власова, зав. кафедрой физической культуры, доцент; Л. В. Ерёмина, доцент кафедры физической культуры; В. И. Кравчук, профессор кафедры физической культуры; С. С. Рыков ст. преподаватель кафедры физической культуры

Рабочая программа дисциплины как составная часть ОПОП на заседании совета факультета декоративно-прикладного творчества рекомендована к рассмотрению экспертной комиссией, протокол № 01 от 19.09.2016.

Экспертиза проведена 23.09. 2016, акт № 2016/ДПИ

Срок действия рабочей программы дисциплины продлен на:

Учебный год	**Совет факультета**	**№ протокола, дата утверждения**
2017–2018	декоративно-прикладного творчества	№1 от 19.09.2017
2018–2019	декоративно-прикладного творчества	№1 от 31.08.2018
2019–2020		
2020–2021		

О28 Общая физическая подготовка: рабочая программа дисциплины по направлению подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы, уровень высшего образования бакалавриат, программа подготовки: академический бакалавриат, квалификация: бакалавр / авт.-сост. И. А. Власова; Л. В. Ерёмина; В. И. Кравчук; С. С. Рыков ст. преподаватель кафедры физической культуры; Челяб. гос. ин-т культуры. – Челябинск, 2016. – 133 с. – (ФГОС ВО версия 3+).

Рабочая программа дисциплины включает: перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы; указание места дисциплины в структуре ОПОП; объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся; содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий; перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине; фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине; перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины; перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения; описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

© Челябинский государственный институт культуры, 2016

Содержание

Аннотация 4

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 5

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы 5

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся 6

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий 6

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине 32

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 34

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 128

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины 129

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 129

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем 130

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине 130

12. Иные сведения и материалы 131

Лист изменений в рабочую программу дисциплины 132

Аннотация

1	Код и название дисциплины по учебному плану	Б1.В.ДВ.05.03 Общая физическая подготовка
2	Цель дисциплины	Формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
3	Задачи дисциплины заключаются в:	- понимании роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; - изучении научных и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом; - освоении системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; - обеспечении общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии; - приобретении опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; - постепенном и последовательном укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности; - устранении функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний, развитии компенсаторных функций, повышении неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды; - развитии основных физических качеств, обучении двигательным навыкам; - приобретении знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля.
4	Коды формируемых компетенций	ОК-9
5	Планируемые результаты обучения по дисциплине *(пороговый уровень)*	В результате освоения дисциплины обучающийся должен приобрести: *знания*: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности. *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности*: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья
6	Общая трудоемкость дисциплины составляет	в академических часах – 328
7	Разработчики	И. А. Власова, заведующая кафедрой физической культуры, доцент; Л. В. Ерёмина, доцент кафедры физической культуры; В. И. Кравчук, профессор кафедры физической культуры; С. С. Рыков старший преподаватель кафедры физической культуры

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения основной профессиональной образовательной программы (далее – ОПОП) обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Таблица 1

Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине в рамках компонентов компетенций**		
	Пороговый (обязательный для всех студентов)	**Продвинутый** (превышение минимальных характеристик уровня сформированности компетенции)	**Повышенный** (максимальная сформированность компетенции)
1	**2**	**3**	**4**
Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.	*знания:* оценивает место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.	*знания:* обосновывает место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	*умения:* применяет средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья; демонстрирует освоение практических умений	*умения:* регулирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья; совмещает опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности с профессиональной
	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	*навыки и (или) опыт деятельности:* дифференцирует средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья; демонстрирует освоение системы практических навыков.	*навыки и (или) опыт деятельности:* интерпретирует средства и методы общей и специальной физической подготовленности, самоконтроля и укрепления здоровья; устанавливает мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни; обосновывает потребность в регулярных занятиях физической культурой

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Общая физическая подготовка» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту.

Дисциплина логически и содержательно-методически взаимосвязана с дисциплинами: «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности».

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается с 1 семестра, входные знания у обучающихся сформированы недостаточно.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с утвержденным учебным планом составляет 328 часов.

Таблица 2

Вид учебной работы	Всего часов
	Очная форма
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	328
– Контактная работа (по учебным занятиям) (всего)	328
в том числе:	
лекции	–
семинары	–
практические занятия	328
мелкогрупповые занятия	–
индивидуальные занятия	–
– Внеаудиторная работа[1]:	
консультации текущие	5 % от лекционных часов
курсовая работа	-
– Самостоятельная работа обучающихся (всего)	-
– Промежуточная аттестация обучающегося (зачет/экзамен) (всего часов по учебному плану):	

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Структура преподавания дисциплины

Таблица 3

Очная форма обучения

Наименование разделов, тем	Общая трудоемкость (всего час.)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в академ. час.)					Формы текущего контроля успеваемости	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Контактная работа				с/р		
		лек.	сем.	практ.	инд.			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Раздел 1. Спортивные игры. Волейбол								
Тема 1. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	4	–	–	4	–	–	Сдача нормативов	
Тема 2. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол	4	–	–	4	–	–		
Тема 3.Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу	2	–	–	2	–	–		
Тема 4. Техника нападающего удара	2	–	–	2	–	–		

[1] Объем часов по внеаудиторной работе не отражен в учебном плане.

Тема 5. Техника защитных действий: блокирование, страховка	2	–	–	2	–	–		
Тема 6. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	4	–	–	4	–	–		
Тема 7. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	2	–	–	2	–	–		
Раздел 2. Оздоровительный фитнес								
Тема 8. Функциональный тренинг	2	–	–	2	–	–	Сдача нормативов	
Тема 9. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	2	–	–	2	–	–		
Тема 10. Развитие координации движений	2	–	–	2	–	–		
Тема 11. Развитие гибкости	2	–	–	2	–	–		
Тема 12. Профилактика нарушений осанки	2	–	–	2	–	–		
Тема 13. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	4	–	–	4	–	–		
Тема 14. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения	2	–	–	2	–	–		
Итого в 1 сем.	*36*	–	–	*36*	–	–		
Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол								
Тема 15. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте	2	–	–	2	–	–	Сдача нормативов	
Тема 16 Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	4	–	–	4	–	–		
Тема 17. Техника ведения ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски	2	–	–	2	–	–		
Тема 18. Защитные действия против ведения и передач соперника	4	–	–	4	–	–		
Тема 19. Техника бросков в кольцо с различных точек	4	–	–	4	–	–		
Раздел 4. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг								
Тема 20. Общая подготовка силовой направленно-	4	–	–	4	–	–	Сдача нормативов	

сти, комплексы упражнений для начинающих								
Тема 21. Упражнения для мышц рук	2	–	–	2	–	–		
Тема 22. Тренировка грудных мышц	4	–	–	4	–	–		
Тема 23. Укрепление мышц спины	4	–	–	4	–	–		
Тема 24. Мышцы плечевого пояса.	4	–	–	4	–	–		
Тема 25. Комплексы упражнений для снижения веса	2	–	–	2	–	–		
Итого в 2 сем.	*36*	–	–	*36*	–	–		*зачет*
Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол								
Тема 26. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	4	–	–	4	–	–	Сдача нормативов	
Тема 27. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол	4	–	–	4	–	–		
Тема 28.Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу	2	–	–	2	–	–		
Тема 29. Техника нападающего удара	2	–	–	2	–	–		
Тема 30. Техника защитных действий: блокирование, страховка	2	–	–	2	–	–		
Тема 31. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.	4	–	–	4	–	–		
Тема 32. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	2	–	–	2	–	–		
Раздел 6. Оздоровительный фитнес								
Тема 33. Функциональный тренинг	2	–	–	2	–	–	Сдача нормативов	
Тема 34. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	2	–	–	2	–	–		
Тема 35. Развитие координации движений	2	–	–	2	–	–		
Тема 36. Развитие гибкости	2	–	–	2	–	–		
Тема 37. Профилактика нарушений осанки	2	–	–	2	–	–		
Тема 38. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	4	–	–	4	–	–		
Тема 39. Профилактика	2	–	–	2	–	–		

травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения								
Итого в 3 сем.	*36*	–	–	*36*	–	–		
Раздел 7. Спортивные игры. Баскетбол								
Тема 40. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте	2	–	–	2	–	–	Сдача нормативов	
Тема 41 Правила игры в баскетбол Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	4	–	–	4	–	–		
Тема 42. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски	2	–	–	2	–	–		
Тема 43. Защитные действия против ведения и передач соперника	4	–	–	4	–	–		
Тема 44. Техника бросков в кольцо с различных точек	4	–	–	4	–	–		
Раздел 8. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг								
Тема 45. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ на период начального соревновательного цикла	2	–	–	2	–	–	Сдача нормативов	
Тема 46. Совершенствование техники приседания	4	–	–	4	–	–		
Тема 47. Совершенствование техники выполнения жима	4	–	–	4	–	–		
Тема 48. Тренировочная программа для жима лежа	4	–	–	4	–	–		
Тема 49. Совершенствование выполнения упражнения «Становая тяга» в программе соревнований по пауэрлифтингу	6	–	–	6	–	–		
Итого в 4 сем.	*36*	–	–	*36*	–	–		
Раздел 9. Легкая атлетика								
Тема 50. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки	4	–	–	4	–	–	Сдача нормативов	
Тема 51. Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств	6	–	–	6	–	–		
Тема 52. Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности студента	4	–	–	4	–	–		

Тема 53. Прыжки в длину с места	2	–	–	2	–	–		
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)								
Тема 54. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки студента	4	–	–	4	–	–	Сдача нормативов	
Тема 55. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп.	4	–	–	4	–	–		
Тема 56. Спортивно-прикладная гимнастика. Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза	4	–	–	4	–	–		
Раздел 11. Оздоровительный фитнес								
Тема 57. Функциональный тренинг	2	–	–	2	–	–	Сдача нормативов	
Тема 58. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса.	2	–	–	2	–	–		
Тема 59. Развитие координации движений	2	–	–	2	–	–		
Тема 60. Развитие гибкости	2	–	–	2	–	–		
Тема 61. Профилактика нарушений осанки	2	–	–	2	–	–		
Тема 62. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	2	–	–	2	–	–		
Раздел 12. Спортивные игры. Волейбол								
Тема 63. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	2	–	–	2	–	–	Сдача нормативов	
Тема 64. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол	2	–	–	2	–	–		
Тема 65.Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу	2	–	–	2	–	–		
Тема 66. Техника нападающего удара	2	–	–	2	–	–		
Тема 67. Техника защитных действий: блокирование, страховка	2	–	–	2	–	–		
Тема 68. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	2	–	–	2	–	–		

Тема 69. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	2	–	–	2	–	–		
Итого в 5 сем.	*54*	–	–	*54*	–	–		
Раздел 13. Спортивные игры. Баскетбол								
Тема 70. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	2	–	–	2	–	–	Сдача нормативов	
Тема 71. Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра	4	–	–	4	–	–		
Тема 72. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите	2	–	–	2	–	–		
Тема 73. Тактика игры в зонной защите	2	–	–	2	–	–		
Тема 74 .Тактика нападения с использованием различных комбинаций	2	–	–	2	–	–		
Тема 75. Контрольное выполнение технических приемов игры в баскетбол. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском	2	–	–	2	–	–		
Раздел 14. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг.								
Тема 76. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса	2	–	–	2	–	–	Сдача нормативов	
Тема 77. Упражнения для формирования правильной осанки	4	–	–	4	–	–		
Тема 78. Развитие мышц задней поверхности бедра и голени	6	–	–	6	–	–		
Тема 79. Развитие мышц передней поверхности бедра	4	–	–	4	–	–		
Тема 80. Развитие силовой выносливости	4	–	–	4	–	–		
Тема 81. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ с использованием вспомогательных упражнений	4	–	–	4	–	–		
Раздел 15. Легкая атлетика								
Тема 82. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки	4	–	–	4	–	–	Сдача нормативов	
Тема 83. Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств	6	–	–	6	–	–		

Тема 84. Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности студента	4	–	–	4	–	–		
Тема 85. Прыжки в длину с места	2	–	–	2	–	–		
Итого в 6 сем.	*54*	–	–	*54*	–	–		*зачет*
Раздел 16. Легкая атлетика								
Тема 86. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки.	4	–	–	4	–	–	Сдача нормативов	
Тема 87. Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств	6	–	–	6	–	–		
Тема 88. Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности студента	4	–	–	4	–	–		
Тема 89. Прыжки в длину с места	2	–	–	2	–	–		
Раздел 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)								
Тема 90. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки студента	4	–	–	4	–	–	Сдача нормативов	
Тема 91. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп	4	–	–	4	–	–		
Раздел 18. Спортивные игры. Волейбол								
Тема 92. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	6	–	–	6	–	–	Сдача нормативов	
Тема 93. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	2	–	–	2	–	–		
Раздел 19. Оздоровительный фитнес								
Тема 94. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	4	–	–	4	–	–	Сдача нормативов	
Тема 95. Функциональный тренинг	4	–	–	4	–	–		
Итого в 7 сем.	*40*	–	–	*40*	–	–		
Раздел 20. Спортивные игры. Баскетбол								
Тема 96. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	2	–	–	2	–	–	Сдача нормативов	
Тема 97. Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика	4	–	–	4	–	–		

игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра								
Тема 98. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите	2	–	–	2	–	–		
Тема 99. Тактика игры в зонной защите	2	–	–	2	–	–		
Тема 100. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском	2	–	–	2	–	–		
Раздел 21. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг								
Тема 101 Пауэрлифтинг	4	–	–	4	–	–	Сдача нормативов	
Тема 102. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ с использованием вспомогательных упражнений	4	–	–	4	–	–		
Тема 103. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ в подготовительный период	4	–	–	4	–	–		
Раздел 22. Оздоровительный фитнес								
Тема 104. Функциональный тренинг	2	–	–	2	–	–	Сдача нормативов	
Тема 105. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса.	2	–	–	2	–	–		
Тема 106. Развитие координации движений	2	–	–	2	–	–		
Тема 107. Развитие гибкости	2	–	–	2	–	–		
Тема 108. Профилактика нарушений осанки	2	–	–	2	–	–		
Тема 109. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	2	–	–	2	–	–		
Итого в 8 сем.	*36*	–	–	*36*	–	–		*зачет*
Всего по дисциплине	**328**	–	–	**328**	–	–		

Таблица 4

4.1.1. Матрица компетенций

Наименование разделов, тем	**Общая трудоемкость (всего часов)**	**Коды компетенций**	**Общее количество компетенций**
		ОК-9	
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 1. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	4	+	1
Тема 2. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол	4	+	1
Тема 3.Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая.	2	+	1

Судейство соревнований по волейболу			
Тема 4. Техника нападающего удара.	2	+	1
Тема 5. Техника защитных действий: блокирование, страховка	2	+	1
Тема 6. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	4	+	1
Тема 7. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	2	+	1
Раздел 2. Оздоровительный фитнес			
Тема 8. Функциональный тренинг	2	+	1
Тема 9. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	2	+	1
Тема 10. Развитие координации движений	2	+	1
Тема 11. Развитие гибкости	2	+	1
Тема 12. Профилактика нарушений осанки	2	+	1
Тема 13. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	4	+	1
Тема 14. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения	2	+	1
Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 15. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте	2	+	1
Тема 16 Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	4	+	1
Тема 17. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски	2	+	1
Тема 18. Защитные действия против ведения и передач соперника	4	+	1
Тема 19. Техника бросков в кольцо с различных точек	4	+	1
Раздел 4. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг			
Тема 20. Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих	4	+	1
Тема 21. Упражнения для мышц рук	2	+	1
Тема 22. Тренировка грудных мышц	4	+	1
Тема 23. Укрепление мышц спины	4	+	1
Тема 24. Мышцы плечевого пояса	4	+	1
Тема 25. Комплексы упражнений для снижения веса	2	+	1
Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 26. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	4	+	1
Тема 27. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол	4	+	1
Тема 28.Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу	2	+	1
Тема 29. Техника нападающего удара	2	+	1
Тема 30. Техника защитных действий: блокирование, страховка	2	+	1
Тема 31. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	4	+	1
Тема 32. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	2	+	1
Раздел 6. Оздоровительный фитнес			
Тема 33. Функциональный тренинг	2	+	1
Тема 34. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	2	+	1
Тема 35. Развитие координации движений	2	+	1
Тема 36. Развитие гибкости	2	+	1
Тема 37. Профилактика нарушений осанки	2	+	1
Тема 38. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	4	+	1
Тема 39. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения	2	+	1

Раздел 7. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 40. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте	2	+	1
Тема 41 Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	4	+	1
Тема 42. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски	2	+	1
Тема 43. Защитные действия против ведения и передач соперника	4	+	1
Тема 44. Техника бросков в кольцо с различных точек	4	+	1
Раздел 8. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг			
Тема 45. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ на период начального соревновательного цикла	2	+	1
Тема 46. Совершенствование техники приседания	4	+	1
Тема 47. Совершенствование техники выполнения жима	4	+	1
Тема 48. Тренировочная программа для жима лежа	4	+	1
Тема 49. Совершенствование выполнения упражнения «Становая тяга» в программе соревнований по пауэрлифтингу	6	+	1
Раздел 9. Легкая атлетика			
Тема 50. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки	4	+	1
Тема 51. Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств	6	+	1
Тема 52. Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности студента	4	+	1
Тема 53. Прыжки в длину с места	2	+	1
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 54. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки студента	4	+	1
Тема 55. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп	4	+	1
Тема 56. Спортивно-прикладная гимнастика. Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза	4	+	1
Раздел 11. Оздоровительный фитнес			
Тема 57. Функциональный тренинг	2	+	1
Тема 58. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	2	+	1
Тема 59. Развитие координации движений	2	+	1
Тема 60. Развитие гибкости	2	+	1
Тема 61. Профилактика нарушений осанки	2	+	1
Тема 62. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	2	+	1
Раздел 12. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 63. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	2	+	1
Тема 64. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол	2	+	1
Тема 65.Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу	2	+	1
Тема 66. Техника нападающего удара	2	+	1
Тема 67. Техника защитных действий: блокирование, страховка	2	+	1
Тема 68. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	2	+	1
Тема 69. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	2	+	1
Раздел 13. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 70. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	2	+	1
Тема 71. Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра	4	+	1

Тема 72. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите	2	+	1
Тема 73. Тактика игры в зонной защите	2	+	1
Тема 74 .Тактика нападения с использованием различных комбинаций	2	+	1
Тема 75. Контрольное выполнение технических приемов игры в баскетбол. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском	2	+	1
Раздел 14. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг			
Тема 76. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса	2	+	1
Тема 77. Упражнения для формирования правильной осанки	4	+	1
Тема 78. Развитие мышц задней поверхности бедра и голени	6	+	1
Тема 79. Развитие мышц передней поверхности бедра	4	+	1
Тема 80. Развитие силовой выносливости	4	+	1
Тема 81. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ с использованием вспомогательных упражнений	4	+	1
Раздел 15. Легкая атлетика			
Тема 82. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки	4	+	1
Тема 83. Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств	6	+	1
Тема 84. Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности студента	4	+	1
Тема 85. Прыжки в длину с места	2	+	1
Раздел 16. Легкая атлетика			
Тема 86. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки	4	+	1
Тема 87. Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств	6	+	1
Тема 88. Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности студента	4	+	1
Тема 89. Прыжки в длину с места	2	+	1
Раздел 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 90. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки студента	4	+	1
Тема 91. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп	4	+	1
Раздел 18. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 92. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	6	+	1
Тема 93. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	2	+	1
Раздел 19. Оздоровительный фитнес			
Тема 94. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	4	+	1
Тема 95. Функциональный тренинг	4	+	1
Раздел 20. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 96. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	2	+	1
Тема 97. Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра	4	+	1
Тема 98. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите	2	+	1
Тема 99. Тактика игры в зонной защите	2	+	1
Тема 100. Контрольное выполнение технических приемов игры в баскетбол. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском	2	+	1
Раздел 21. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг			
Тема 101 Пауэрлифтинг	4	+	1
Тема 102. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ с использованием вспомогательных упражнений	4	+	1
Тема 103. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ в подго-	4	+	1

товительный период			
Раздел 22. Оздоровительный фитнес			
Тема 104. Функциональный тренинг	2	+	1
Тема 105. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	2	+	1
Тема 106. Развитие координации движений	2	+	1
Тема 107. Развитие гибкости	2	+	1
Тема 108. Профилактика нарушений осанки	2	+	1
Тема 109. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	2	+	1
Всего по дисциплине	**328**	**109**	

4.2. Содержание дисциплины

Раздел 1. Спортивные игры. Волейбол

Тема 1. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста.

Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные исходные положения готовности игрока на площадке. Стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещения приставными шагами в стороны, двойным шагом вперед и назад, скачком вперед и назад. Передвижение на полусогнутых ногах, руки перед грудью, равномерно распределив вес тела на обе ноги, с различной скоростью, с поворотом на 90°.

Остановка в исходном положении для верхней передачи мяча: руки согнуты в локтевых суставах, вынесены вперед-вверх, кисти и пальцы расположены на уровне головы, после скачка вперед – имитация передачи сверху двумя руками.

Подвижные игры, эстафеты. Игра «Пионербол».

Профилактика травматизма.

Тема 2. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками.

Правила игры в волейбол. а) Многократное выполнение исходного положения и выноса рук для передачи по сигналу; б) ловля набивных мячей в исходном положении для передачи, броски с имитацией передачи; в) передачи мяча после набрасывания партнером; г) передачи мяча у стены; д) встречные передачи в парах; е) передачи мяча за голову, вдоль сетки, через сетку, по зонам, в прыжке, после передвижений; ж) прием и передача мяча после подачи.

Эстафеты и игры с передачами мяча. Подвижная игра «Стой» (Штандер»).

Основные правила игры в волейбол.

Тема 3.Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая.

Судейство соревнований по волейболу. Имитация подачи и подача в стенку с 6–7 м.; броски мяча и подача на партнера с 8–9 м.; броски и подачи через пониженную сетку с заданием на точность попадания в указанные зоны; удары по мячу из исходного положения для подачи на расстояние 12–15 м. из-за лицевой линии, соревнования на большее количество подач на точность.

Подвижные игры, эстафеты.

Основные правила судейства игры в волейбол.

Тема 4. Техника нападающего удара. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками, одной рукой попеременно, двумя руками через сетку (пониженную), в прыжке с разбега (1, 2, 3, 4 шага). Броски волейбольного мяча через сетку. Удары по мячу с собственного набрасывания с последующим «наскоком» высоким прыжком; по мячу, наброшенному партнером (без сетки и через сетку), удары с 6–7 м. у стены; атакующие удары по ходу, из различных зон, с изменениями траектории, против блокирующего.

Подвижные игры. Подвижная игра «Перестрелка».

Тема 5. Техника защитных действий: блокирование, страховка. Имитация блокирования у сетки, прыжок с места; имитация блокирования после перемещения вправо или влево на 1–2шага; блокирование нападающих; варианты блокирования (одиночное и вдвоем), страховка, в зонах 4, 3, 2 в определенном направлении, после перемещения вдоль сетки.

Подвижная игра «Мяч в центр».

Тема 6. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Теоретические сведения о способах взаимодействия игроков в различных вариантах тактики защиты и нападения.

Тактика нападения со второй передачи игроков передней линии и защиты «углом вперед» (страховку осуществляет игрок зоны № 6, который не должен близко подходить к блокирующим игрокам, страховка осуществляется в зонах 2, 4).

Тактика защитных действий и «углом назад»: прием с подачи – игрок зоны 6, игроки зон 1 и 5 приближаются к нему на случай неудачного приема; нападающий удар из зоны 4, на другой стороне в зоне 2 ставят блок. Игрок зоны 1 выходит на страховку; то же, но нападение из зоны 2, блок – зона 4, страховка – зона 5; совершенствование тактики защиты «углом вперед, назад» в двусторонней игре.

Тема 7. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол.

а) верхняя передача мяча над собой из 5 и 10 передач;

б) верхняя передача из 3-й зоны в 4-ю на удар из 5 передач;

в) нижняя прямая подача в пределы площадки из 5 передач, в левую и правую половины из 6 подач;

г) верхняя прямая подача в пределы площадки из 5;

д) прямой нападающий удар из 4-й зоны из 3 попыток; то же из 2-й зоны.

Раздел 2. Оздоровительный фитнес

Тема 8. Функциональный тренинг. Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом, с медболами, с набивными мячами; в парах с различным оборудованием (фитболы, резиновые амортизаторы, медболы).

Тема 9. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса.

Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, с применением различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, медболы, фитболы, степ-платформы, бодибары, амортизаторы).

Тема 10. Развитие координации движений. Развитие необходимых двигательных качеств и умений, управлений динамикой движения, ритмом выполнения, развитие двигательных и зрительных анализаторов, вырабатывая мышечные ощущения. Чередование интенсивности заданий для развития чувства движения, скорости, времени, амплитуды, темпа и ритма.

Тема 11. Развитие гибкости. Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

Тема 12. Профилактика нарушений осанки. Выполнене упражнений для мышц спины и брюшного пресса (использование как мелких групп мышц, так и крупных).

Тема 13. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики. Выполнение упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

Тема 14. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения. Разбор противопоказанных и травмоопасных упражнений.

Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол

Тема 15. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте. Техника безопасности на тренировочных занятиях по баскетболу. Первая помощь при травмах. Гигиенические требования к занятиям.

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передвижения без мяча в защитной стойке

Передачи мяча в парах от груди, одной рукой, двумя руками, с ударом об пол и по воздуху.

Встречная эстафета «Переноска мяча».

Тема 16 Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении. Правила игры в баскетбол. Основные термины. Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передвижения в защитной стойке с мячом и без мяча. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Передачи набивных мячей в парах на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижная игра «Мяч в центр». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Тема 17. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Подвижная игра «Борьба за мяч». Ведение мяча по прямой, по дугам, «змейкой», разными руками.

Пробные попытки зачетных нормативов:

- штрафные броски в кольцо (попасть 3 из 10 попыток);
- броски мяча в кольцо в движении с 2 шагов по 5 попыток слева и справа (попасть 5 из 10).

Тема 18. Защитные действия против ведения и передач соперника. Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски мяча в кольцо с сопротивлением защитника. Передвижения в защитной стойке против атакующего соперника. Защитные действия против бросков в кольцо. Двусторонняя игра по всем правилам.

Тема 19. Техника бросков в кольцо с различных точек. Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения. Броски в кольцо с трехочковой линии. Пробные попытки зачетных нормативов:

- штрафные броски в кольцо (попасть 4 из 10 попыток);
- броски мяча в кольцо в движении с 2 шагов по 5 попыток слева и справа (попасть 6 из 10);
- ответы на вопросы по правилам игры в баскетбол

Раздел 4. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг

Тема 20. Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих. Рекомендации и комплексы для тренировки различных мышечных групп. Освоение техники тренировки на тренажерах. Программа занятий для начинающих. Регулирование тренировочной нагрузки.

Тема 21. Упражнения для мышц рук. Для тренировки мышц рук используется как можно большее отягощение. Отдых между подходами должен быть минимальный. Упражнения выполняются при полном сосредоточении.

Тема 22. Тренировка грудных мышц. Выполнение комплекса упражнений со штангой. Выполнение комплекса упражнений с гантелями. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах.

Тема 23. Укрепление мышц спины. Основу развития мышц спины составляют базовые упражнения: подтягивание на перекладине, тяга штоков и становая тяга.

Особое внимание надо обратить на полную амплитуду движений, медленный подъем и опускание веса.

Тема 24. Мышцы плечевого пояса.

Развитие дельтовидной мышцы. Упражнения для тренировки дельтовидных мышц.

Трапециевидные мышцы. Упражнения для тренировки трапециевидных мышц.

Тема 25. Комплексы упражнений для снижения веса

Упражнения для снижения веса.

Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол

Тема 26. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные исходные положения готовности игрока на площадке. Стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещения приставными шагами в стороны, двойным шагом вперед и назад, скачком вперед и назад. Передвижение на полусогнутых ногах, руки перед грудью, равномерно распределив вес тела на обе ноги, с различной скоростью, с поворотом на 90°.

Остановка в исходном положении для верхней передачи мяча: руки согнуты в локтевых суставах, вынесены вперед-вверх, кисти и пальцы расположены на уровне головы, после скачка вперед – имитация передачи сверху двумя руками.

Подвижные игры, эстафеты.

Профилактика травматизма.

Тема 27. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол. а) Многократное выполнение исходного положения и выноса рук для передачи по сигналу; б) ловля набивных мячей в исходном положении для передачи, броски с имитацией передачи; в) передачи мяча после набрасывания партнером; г) передачи мяча у стены; д) встречные передачи в парах; е) передачи мяча за голову, вдоль

сетки, через сетку, по зонам, в прыжке, после передвижений; ж) прием и передача мяча после подачи.

Эстафеты и игры с передачами мяча.

Основные правила игры в волейбол.

Тема 28.Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу. Имитация подачи и подача в стенку с 6–7 м.; броски мяча и подача на партнера с 8–9 м.; броски и подачи через пониженную сетку с заданием на точность попадания в указанные зоны; удары по мячу из исходного положения для подачи на расстояние 12–15 м. из-за лицевой линии, соревнования на большее количество подач на точность.

Подвижные игры, эстафеты.

Основные правила судейства игры в волейбол.

Тема 29. Техника нападающего удара. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками, одной рукой попеременно, двумя руками через сетку (пониженную), в прыжке с разбега (1, 2, 3, 4 шага). Броски волейбольного мяча через сетку. Удары по мячу с собственного набрасывания с последующим «наскоком» высоким прыжком; по мячу, наброшенному партнером (без сетки и через сетку), удары с 6–7 м. у стены; атакующие удары по ходу, из различных зон, с изменениями траектории, против блокирующего.

Подвижные игры.

Тема 30. Техника защитных действий: блокирование, страховка. Имитация блокирования у сетки, прыжок с места; имитация блокирования после перемещения вправо или влево на 1–2шага; блокирование нападающих; варианты блокирования (одиночное и вдвоем), страховка, в зонах 4, 3, 2 в определенном направлении, после перемещения вдоль сетки.

Подвижная игра.

Тема 31. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Теоретические сведения о способах взаимодействия игроков в различных вариантах тактики защиты и нападения.

Тактика нападения со второй передачи игроков передней линии и защиты «углом вперед» (страховку осуществляет игрок зоны № 6, который не должен близко подходить к блокирующим игрокам, страховка осуществляется в зонах 2, 4).

Тактика защитных действий и «углом назад»: прием с подачи – игрок зоны 6, игроки зон 1 и 5 приближаются к нему на случай неудачного приема; нападающий удар из зоны 4, на другой стороне в зоне 2 ставят блок. Игрок зоны 1 выходит на страховку; то же, но нападение из зоны 2, блок – зона 4, страховка – зона 5; совершенствование тактики защиты «углом вперед, назад» в двусторонней игре.

Тема 32. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол.

а) верхняя передача мяча над собой из 5 и 10 передач;

б) верхняя передача из 3-й зоны в 4-ю на удар из 5 передач;

в) нижняя прямая подача в пределы площадки из 5 передач, в левую и правую половины из 6 подач;

г) верхняя прямая подача в пределы площадки из 5;

д) прямой нападающий удар из 4-й зоны из 3 попыток; то же из 2-й зоны.

Раздел 6. Оздоровительный фитнес

Тема 33. Функциональный тренинг. Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом, с медболами, с набивными мячами; в парах с различным оборудованием (фитболы, резиновые амортизаторы, медболы).

Тема 34. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса. Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, с применением различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, медболы, фитболы, степ-платформы, бодибары, амортизаторы).

Тема 35. Развитие координации движений. Развитие необходимых двигательных качеств и умений, управлений динамикой движения, ритмом выполнения, развитие двигательных и зрительных анализаторов, вырабатывая мышечные ощущения. Чередование интенсивности заданий для развития чувства движения, скорости, времени, амплитуды, темпа и ритма.

Тема 36. Развитие гибкости. Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

Тема 37. Профилактика нарушений осанки. Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса (использование как мелких групп мышц, так и крупных).

Тема 38. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики. Выполнение упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

Тема 39. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения. Разбор противопоказанных и травмоопасных упражнений.

Раздел 7. Спортивные игры. Баскетбол

Тема 40. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте. Техника безопасности на тренировочных занятиях по баскетболу. Первая помощь при травмах. Гигиенические требования к занятиям.

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передвижения без мяча в защитной стойке

Передачи мяча в парах от груди, одной рукой, двумя руками, с ударом об пол и по воздуху.

Встречная эстафета «Переноска мяча».

Тема 41 Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении. Правила игры в баскетбол. Основные термины. Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передвижения в защитной стойке с мячом и без мяча. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Передачи набивных мячей в парах на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижная игра «Мяч в центр». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Тема 42. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Подвижная игра «Борьба за мяч». Ведение мяча по прямой, по дугам, «змейкой», разными руками.

Пробные попытки зачетных нормативов:

- штрафные броски в кольцо (попасть 3 из 10 попыток);
- броски мяча в кольцо в движении с 2 шагов по 5 попыток слева и справа (попасть 5 из 10).

Тема 43. Защитные действия против ведения и передач соперника. Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски мяча в кольцо с сопротивлением защитника. Передвижения в защитной стойке против атакующего соперника. Защитные действия против бросков в кольцо. Двусторонняя игра по всем правилам.

Тема 44. Техника бросков в кольцо с различных точек. Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения. Броски в кольцо с трехочковой линии. Пробные попытки зачетных нормативов:

- штрафные броски в кольцо (попасть 4 из 10 попыток);
- броски мяча в кольцо в движении с 2 шагов по 5 попыток слева и справа (попасть 6 из 10);
- ответы на вопросы по правилам игры в баскетбол.

Раздел 8. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг

Тема 45. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ на период начального соревновательного цикла. Комплекс упражнений начального соревновательного периода.

Тема 46. Совершенствование техники приседания. Выполнение вспомогательные упражнения для тренировки приседаний.

Тема 47. Совершенствование техники выполнения жима. Освоение техники жима лежа. Подготовка к тестированию по пауэрлифтингу.

Тема 48. Тренировочная программа для жима лежа. Освоение техники жима лежа. Подготовка к тестированию по пауэрлифтингу.

Тема 49. Совершенствование выполнения упражнения «Становая тяга» в программе соревнований по пауэрлифтингу. Освоение техники упражнения «Становая тяга». Тренировка мышц спины. Выполнение вспомогательных упражнений для повышения результатов в тяге.

Раздел 9. Легкая атлетика

Тема 50. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки.

Старт: варианты низкого старта, установка колодок, особенности старта на повороте, положение тела бегуна по команде «внимание». Стартовое ускорение: постепенное уменьшение наклона тела и увеличение длины шагов. Бег на дистанции. Финиширование. Особенности техники бега на 400 м. Дыхание при беге на короткие дистан-

ции. Бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (20м, 30 м, 60 м, 80 м). Бег в облегченных и затрудненных условиях (под уклон, в подъем, с внешним сопротивлением). Бег на средних и длинных отрезках (100–150 м, 150–400 м). Прыжковые упражнения с отягощением. Основной метод – повторный для выполнения задачи повышения скорости от повторения к повторению. Главный критерий достаточности скоростной работы на отдельном занятии – снижение скорости выполнения.

Тема 51. Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств.

Упражнения для развития силы основных мышечных групп бегуна. Упражнения для развития быстроты беговых движений. Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на расслабление. Специальные упражнения для совершенствования техники бега: бег на носках, бег с акцентированием на отталкивание, многократные подскоки с ноги на ногу, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег со сменой темпа, ускорением, с различной длиной и частотой шагов, бег по отметкам и через предметы. Специальные упражнения барьериста. Пробегание отрезков на развитие общей и специальной выносливости применительно к разным видам бега.

Тема 52. Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности студента.

- Кроссовый бег в равномерном и сравнительно медленном темпе.
- Кроссовый бег в переменном темпе.
- Повторный бег, измеряемый временем.
- Переменный бег на дистанции от 200 до 600 м со средней интенсивностью, выполняемый сериями через интервалы в 100–200 м медленного бега.

Средства развития общей выносливости: физические упражнения циклического характера в зонах умеренной и большой мощности (продолжительность от нескольких минут до 60–90 мин.) при глобальном функционировании мышц, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тема 53. Прыжки в длину с места. Техника прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Техника прыжка «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка «прогнувшись» и «ножницами». Выбор способа прыжка.

Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Тема 54. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки студента. Выполнение упражнений с собственным весом, с партнером, используя спортивные снаряды (скакалка, набивные мячи, гимнастические палки).

Тема 55. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, с применением различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, медболы, фитболы, степ-платформы, бодибары, амортизаторы).

Тема 56. Спортивно-прикладная гимнастика. Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.

Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в различных видах спорта в зависимости от периодов и этапов тренировочного цикла. Ходь-

ба и бег, упражнения потягивающего характера, упражнения для улучшения осанки, общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для различных частей тела и групп мышц, оказывающих общее воздействие на организм.

Вводная гимнастика: общеразвивающие гимнастические упражнения для сокращения периода «вырабатывания» задания организующего характера, упражнения, оказывающие воздействие на различные части тела, специальные упражнения, сходные с предстоящим характером работы. Составление и практическое выполнение комплексов индивидуально и с группой.

Общеразвивающие гимнастические упражнения, способствующие снятию наступившего утомления и поддержанию высокой работоспособности, упражнения в потягивании, упражнения для отдельных частей тела, не принимавших участие в трудовых процессах, упражнения, упражнения, оказывающие общее воздействие на организм – ходьба, бег, прыжки, приседания с последующим переходом на ходьбу, дыхательные упражнения (выполняются на месте), упражнения на расслабление для мышечных групп, принимающих активное участие в трудовых процессах, упражнения, имитирующие трудовые процессы. Составление и практическое выполнение комплексов индивидуально и с группой.

Раздел 11. Оздоровительный фитнес

Тема 57. Функциональный тренинг. Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом, с медболами, с набивными мячами; в парах с различным оборудованием (фитболы, резиновые амортизаторы, медболы).

Тема 58. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса. Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, с применением различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, медболы, фитболы, степ-платформы, бодибары, амортизаторы).

Тема 59. Развитие координации движений. Развитие необходимых двигательных качеств и умений, управлений динамикой движения, ритмом выполнения, развитие двигательных и зрительных анализаторов, вырабатывая мышечные ощущения. Чередование интенсивности заданий для развития чувства движения, скорости, времени, амплитуды, темпа и ритма.

Тема 60. Развитие гибкости. Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

Тема 61. Профилактика нарушений осанки. Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса (использование как мелких групп мышц, так и крупных).

Тема 62. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики. Выполнение упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

Раздел 12. Спортивные игры. Волейбол

Тема 63. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные исходные положения готовности игрока на площадке. Стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещения при-

ставными шагами в стороны, двойным шагом вперед и назад, скачком вперед и назад. Передвижение на полусогнутых ногах, руки перед грудью, равномерно распределив вес тела на обе ноги, с различной скоростью, с поворотом на 90°.

Остановка в исходном положении для верхней передачи мяча: руки согнуты в локтевых суставах, вынесены вперед-вверх, кисти и пальцы расположены на уровне головы, после скачка вперед – имитация передачи сверху двумя руками.

Подвижные игры, эстафеты.

Профилактика травматизма.

Тема 64. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол. а) Многократное выполнение исходного положения и выноса рук для передачи по сигналу; б) ловля набивных мячей в исходном положении для передачи, броски с имитацией передачи; в) передачи мяча после набрасывания партнером; г) передачи мяча у стены; д) встречные передачи в парах; е) передачи мяча за голову, вдоль сетки, через сетку, по зонам, в прыжке, после передвижений; ж) прием и передача мяча после подачи.

Эстафеты и игры с передачами мяча.

Основные правила игры в волейбол.

Тема 65.Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу. Имитация подачи и подача в стенку с 6–7 м.; броски мяча и подача на партнера с 8–9 м.; броски и подачи через пониженную сетку с заданием на точность попадания в указанные зоны; удары по мячу из исходного положения для подачи на расстояние 12–15 м. из-за лицевой линии, соревнования на большее количество подач на точность.

Подвижные игры, эстафеты.

Основные правила судейства игры в волейбол.

Тема 66. Техника нападающего удара. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками, одной рукой попеременно, двумя руками через сетку (пониженную), в прыжке с разбега (1, 2, 3, 4 шага). Броски волейбольного мяча через сетку. Удары по мячу с собственного набрасывания с последующим «наскоком» высоким прыжком; по мячу, наброшенному партнером (без сетки и через сетку), удары с 6–7 м. у стены; атакующие удары по ходу, из различных зон, с изменениями траектории, против блокирующего.

Подвижные игры.

Тема 67. Техника защитных действий: блокирование, страховка. Имитация блокирования у сетки, прыжок с места; имитация блокирования после перемещения вправо или влево на 1–2шага; блокирование нападающих; варианты блокирования (одиночное и вдвоем), страховка, в зонах 4, 3, 2 в определенном направлении, после перемещения вдоль сетки.

Подвижная игра.

Тема 68. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Теоретические сведения о способах взаимодействия игроков в различных вариантах тактики защиты и нападения.

Тактика нападения со второй передачи игроков передней линии и защиты «углом вперед» (страховку осуществляет игрок зоны № 6, который не должен близко подходить к блокирующим игрокам, страховка осуществляется в зонах 2, 4).

Тактика защитных действий и «углом назад»: прием с подачи – игрок зоны 6,

игроки зон 1 и 5 приближаются к нему на случай неудачного приема; нападающий удар из зоны 4, на другой стороне в зоне 2 ставят блок. Игрок зоны 1 выходит на страховку; то же, но нападение из зоны 2, блок – зона 4, страховка – зона 5; совершенствование тактики защиты «углом вперед, назад» в двусторонней игре.

Тема 69. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол

а) верхняя передача мяча над собой из 5 и 10 передач;

б) верхняя передача из 3-й зоны в 4-ю на удар из 5 передач;

в) нижняя прямая подача в пределы площадки из 5 передач, в левую и правую половины из 6 подач;

г) верхняя прямая подача в пределы площадки из 5;

д) прямой нападающий удар из 4-й зоны из 3 попыток; то же из 2-й зоны.

Раздел 13. Спортивные игры. Баскетбол

Тема 70. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении. Совершенствование техники базовых технических элементов игры. Закрепление техники выполнения усвоенных элементов в игре на одно кольцо.

Тема 71. Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра. Обучение тактике игры в нападении численным большинством и тактики игры в защите в меньшинстве. Закрепление умений в двусторонней игре.

Тема 72. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите. Закрепление усвоенных элементов в двусторонней игре.

Тема 73. Тактика игры в зонной защите. Обучение тактике игры в зонной защите. Закрепление умений в двусторонней игре.

Тема 74 .Тактика нападения с использованием различных комбинаций. Обучение тактике нападения с использованием различных комбинаций. Закрепление умений игры в нападении и защите.

Тема 75. Контрольное выполнение технических приемов игры в баскетбол. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском.
Подготовка к сдаче нормативов по броскам с различных дистанций и комплексного норматива по ведению мяча змейкой с броском.

Раздел 14. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг

Тема 76. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса. Комплексная тренировка прямой мышцы и косых мышц брюшного пресса. Тренировка мышц нижней части спины для различного уровня физической подготовки. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Тема 77. Упражнения для формирования правильной осанки. Для укрепления мышц спины используются свободные весовые нагрузки. Основное требование к выполнению упражнений – соблюдение правильной техники выполнения упражнений.

Тема 78. Развитие мышц задней поверхности бедра и голени. На задней поверхности бедра расположена двуглавая мышца бедра, основной функцией которой является сгибание ноги в коленном суставе. Мышцы бедер – самые крупные, и следовательно, самые сильные мышцы тела человека.

Тема 79. Развитие мышц передней поверхности бедра. Квадрицепс расположен на передней поверхности бедра и отвечает за разгибание ноги. Выполнение упражнений для развития мышц бедра.

Тема 80. Развитие силовой выносливости. Аэробные силовые тренировки на все группы мышц с использованием различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, бодибары, степ-платформы, медболы, фитболы, амортизаторы)

Тема 81. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ с использованием вспомогательных упражнений. Основные принципы построения тренировочных занятий. Комплекс тренировок для начинающих.

Раздел 15. Легкая атлетика

Тема 82. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки. Старт: варианты низкого старта, установка колодок, особенности старта на повороте, положение тела бегуна по команде «внимание». Стартовое ускорение: постепенное уменьшение наклона тела и увеличение длины шагов. Бег на дистанции. Финиширование. Особенности техники бега на 400 м. Дыхание при беге на короткие дистанции. Бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (20м, 30 м, 60 м, 80 м). Бег в облегченных и затрудненных условиях (под уклон, в подъем, с внешним сопротивлением). Бег на средних и длинных отрезках (100–150 м, 150–400 м). Прыжковые упражнения с отягощением. Основной метод – повторный для выполнения задачи повышения скорости от повторения к повторению. Главный критерий достаточности скоростной работы на отдельном занятии – снижение скорости выполнения.

Тема 83. Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств. Упражнения для развития силы основных мышечных групп бегуна. Упражнения для развития быстроты беговых движений. Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на расслабление. Специальные упражнения для совершенствования техники бега: бег на носках, бег с акцентированием на отталкивание, многократные подскоки с ноги на ногу, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег со сменой темпа, ускорением, с различной длиной и частотой шагов, бег по отметкам и через предметы. Специальные упражнения барьериста. Пробегание отрезков на развитие общей и специальной выносливости применительно к разным видам бега.

Тема 84. Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности студента. Кроссовый бег в равномерном и сравнительно медленном темпе.

- Кроссовый бег в переменном темпе.
- Повторный бег, измеряемый временем.
- Переменный бег на дистанции от 200 до 600 м со средней интенсивностью, выполняемый сериями через интервалы в 100–200 м медленного бега.

Средства развития общей выносливости: физические упражнения циклического характера в зонах умеренной и большой мощности (продолжительность от нескольких

минут до 60–90 мин.) при глобальном функционировании мышц, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тема 85. Прыжки в длину с места. Техника прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Техника прыжка «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка «прогнувшись» и «ножницами». Выбор способа прыжка.

Раздел 16. Легкая атлетика

Тема 86. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки. Старт: варианты низкого старта, установка колодок, особенности старта на повороте, положение тела бегуна по команде «внимание». Стартовое ускорение: постепенное уменьшение наклона тела и увеличение длины шагов. Бег на дистанции. Финиширование. Особенности техники бега на 400 м. Дыхание при беге на короткие дистанции. Бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (20м, 30 м, 60 м, 80 м). Бег в облегченных и затрудненных условиях (под уклон, в подъем, с внешним сопротивлением). Бег на средних и длинных отрезках (100–150 м, 150–400 м). Прыжковые упражнения с отягощением. Основной метод – повторный для выполнения задачи повышения скорости от повторения к повторению. Главный критерий достаточности скоростной работы на отдельном занятии – снижение скорости выполнения.

Тема 87. Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств. Упражнения для развития силы основных мышечных групп бегуна. Упражнения для развития быстроты беговых движений. Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на расслабление. Специальные упражнения для совершенствования техники бега: бег на носках, бег с акцентированием на отталкивание, многократные подскоки с ноги на ногу, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег со сменой темпа, ускорением, с различной длиной и частотой шагов, бег по отметкам и через предметы. Специальные упражнения барьериста. Пробегание отрезков на развитие общей и специальной выносливости применительно к разным видам бега.

Тема 88. Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности студента. Кроссовый бег в равномерном и сравнительно медленном темпе.

- Кроссовый бег в переменном темпе.
- Повторный бег, измеряемый временем.
- Переменный бег на дистанции от 200 до 600 м со средней интенсивностью, выполняемый сериями через интервалы в 100–200 м медленного бега.

Средства развития общей выносливости: физические упражнения циклического характера в зонах умеренной и большой мощности (продолжительность от нескольких минут до 60–90 мин.) при глобальном функционировании мышц, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тема 89. Прыжки в длину с места. Техника прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Техника прыжка «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка «прогнувшись» и «ножницами». Выбор способа прыжка.

Раздел 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Тема 90. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки студента. Выполнение упражнений с собственным весом, с партнером, используя спортивные снаряды (скакалка, набивные мячи, гимнастические палки).

Тема 91. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, с применением различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, медболы, фитболы, степ-платформы, бодибары, амортизаторы).

Раздел 18. Спортивные игры. Волейбол

Тема 92. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Теоретические сведения о способах взаимодействия игроков в различных вариантах тактики защиты и нападения.

Тактика нападения со второй передачи игроков передней линии и защиты «углом вперед» (страховку осуществляет игрок зоны № 6, который не должен близко подходить к блокирующим игрокам, страховка осуществляется в зонах 2, 4).

Тактика защитных действий и «углом назад»: прием с подачи – игрок зоны 6, игроки зон 1 и 5 приближаются к нему на случай неудачного приема; нападающий удар из зоны 4, на другой стороне в зоне 2 ставят блок. Игрок зоны 1 выходит на страховку; то же, но нападение из зоны 2, блок – зона 4, страховка – зона 5; совершенствование тактики защиты «углом вперед, назад» в двусторонней игре.

Тема 93. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол.

а) верхняя передача мяча над собой из 5 и 10 передач;

б) верхняя передача из 3-й зоны в 4-ю на удар из 5 передач;

в) нижняя прямая подача в пределы площадки из 5 передач, в левую и правую половины из 6 подач;

г) верхняя прямая подача в пределы площадки из 5;

д) прямой нападающий удар из 4-й зоны из 3 попыток; то же из 2-й зоны.

Раздел 19. Оздоровительный фитнес

Тема 94. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики. Выполнение упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

Тема 95. Функциональный тренинг. Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом, с медболами, с набивными мячами; в парах с различным оборудованием (фитболы, резиновые амортизаторы, медболы).

Раздел 20. Спортивные игры. Баскетбол

Тема 96. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении. Обучение правилам игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении. Закрепление техники выполнения усвоенных элементов в игре на одно кольцо.

Тема 97. Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра. Обучение тактике игры в нападении численным большинством и тактики игры в защите в меньшинстве. Закрепление умений в двусторонней игре.

Тема 98. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите. Обучение технике постановки заслона в нападении. Обучение тактике личного прессинга в защите. Закрепление усвоенных элементов в двусторонней игре.

Тема 99. Тактика игры в зонной защите. Двусторонняя игра с применением зонной защиты

Тема 100. Контрольное выполнение технических приемов игры в баскетбол. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском. Сдача нормативов по броскам с различных дистанций и комплексного норматива по ведению мяча змейкой с броском.

Раздел 21. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг

Тема 101 Пауэрлифтинг. Основные принципы построения тренировочных занятий. Комплекс тренировок для начинающих.

Тема 102. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ с использованием вспомогательных упражнений. Комплекс упражнений на второе полугодие тренировочного соревновательного цикла.

Тема 103. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ в подготовительный период. Выполнение тестов по пауэрлифтингу.

Раздел 22. Оздоровительный фитнес

Тема 104. Функциональный тренинг. Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом, с медболами, с набивными мячами; в парах с различным оборудованием (фитболы, резиновые амортизаторы, медболы).

Тема 105. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса. Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, с применением различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, медболы, фитболы, степ-платформы, бодибары, амортизаторы).

Тема 106. Развитие координации движений. Развитие необходимых двигательных качеств и умений, управлений динамикой движения, ритмом выполнения, развитие двигательных и зрительных анализаторов, вырабатывая мышечные ощущения. Чередование интенсивности заданий для развития чувства движения, скорости, времени, амплитуды, темпа и ритма.

Тема 107. Развитие гибкости. Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

Тема 108. Профилактика нарушений осанки. Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса (использование как мелких групп мышц, так и круп-

ных).

Тема 109. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики. Выполнение упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

5.1. Общие положения

Самостоятельная работа обучающихся – особый вид познавательной деятельности, в процессе которой происходит формирование оптимального для данного индивида стиля получения, обработки и усвоения учебной информации на основе интеграции его субъективного опыта с культурными образцами.

Самостоятельная работа может быть аудиторной и внеаудиторной.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется на практических занятиях. Внеаудиторная самостоятельная работа может осуществляться:

– в контакте с преподавателем: на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т. д.;

– без контакта с преподавателем: в аудитории для индивидуальных занятий, в библиотеке, дома, в общежитии и других местах при выполнении учебных и творческих заданий.

Внеаудиторная самостоятельная работа прежде всего включает повторение материала, изученного в ходе аудиторных занятий; работу с основной и дополнительной литературой и интернет-источниками; подготовку к практическим занятиям; выполнение заданий, вынесенных преподавателем на самостоятельное изучение; научно-исследовательскую и творческую работу обучающегося.

Целью самостоятельной работы обучающегося является:

– формирование приверженности к будущей профессии;

– систематизация, закрепление, углубление и расширение полученных знаний умений, навыков и (или) опыта деятельности;

– формирование умений использовать различные виды изданий (официальные, научные, справочные, информационные и др.);

– развитие познавательных способностей и активности обучающегося (творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности);

– формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации;

– развитие исследовательского и творческого мышления.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, и ее объем по каждой дисциплине определяется учебным планом. Методика ее организации зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, индивидуальных качеств и условий учебной деятельности.

Для эффективной организации самостоятельной работы обучающийся должен:

знать:

– систему форм и методов обучения в вузе;

– основы научной организации труда;

– методики самостоятельной работы;

– критерии оценки качества выполняемой самостоятельной работы;

уметь:

– проводить поиск в различных поисковых системах;

– использовать различные виды изданий;

– применять методики самостоятельной работы с учетом особенностей изучаемой дисциплины;

иметь следующие навыки и опыт деятельности:

– планирование самостоятельной работы;

– соотнесение планируемых целей и полученных результатов в ходе самостоятельной работы;

– проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению, но с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует помнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочного занятия, а затем – приступать к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном рабочей программой дисциплины.

5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

5.2.1. Содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа по дисциплине учебным планом не предусмотрена.

5.2.2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа по дисциплине учебным планом не предусмотрена.

5.2.3. Перечень учебной литературы, необходимой для самостоятельной работы

Организация самостоятельной работы студентов [Электронный ресурс] / В.А. Бескровная, Д.В. Бескровный, Т.А. Борзунова, Н.А. Кузьмина, А.Н. Медведев, А.А. Степанов, Н.В. Фетисов. — Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2015 .— 164 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/639785

См. также Раздел 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

5.2.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для самостоятельной работы

www.edu.ru – Российское образование. Федеральный портал.

www.gramota.ru – Справочно-информационный портал Г**рамота.ру** – русский язык для всех.

www.study.ru – Языковой сайт.

www.twirpx.com/ – Все для студента.

См. также Раздел 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Таблица 6

Паспорт фонда оценочных средств для текущей формы контроля

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
Раздел 1. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 1. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 1 «Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу» (4 час.)
Тема 2. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 2 «Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол» (4 час.)
Тема 3. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 3 «Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу» (2 час.)
Тема 4. Техника нападающего удара.	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей	Практическая работа № 4 «Техника нападающего удара» (2 час.)

		и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 5. Техника защитных действий: блокирование, страховка	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 5 «Техника защитных действий: блокирование, страховка» (2 час.)
Тема 6. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 6 «Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите» (4 час.)
Тема 7. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 7 «Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол» (2 час.)
Раздел 2. Оздоровительный фитнес			
Тема 8. Функциональный тренинг	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 8 «Функциональный тренинг» (2 час.)
Тема 9. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной дея-	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:*	Практическая работа № 9 «Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса» (2 час.)

	тельности (ОК-9)	выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 10. Развитие координации движений	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 10 «Развитие координации движений» (2 час.)
Тема 11. Развитие гибкости	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 11 «Развитие гибкости» (2 час.)
Тема 12. Профилактика нарушений осанки	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 12 «Профилактика нарушений осанки» (2 час.)
Тема 13. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 13 «Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики» (4 час.)
Тема 14. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной дея-	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:*	Практическая работа № 14 «Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения» (2 час.)

	тельности (ОК-9)	выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 15. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 15 «Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте» (2 час.)
Тема 16 Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 16 «Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении» (4 час.)
Тема 17. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 17 «Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски» (2 час.)
Тема 18. Защитные действия против ведения и передач соперника	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 18 «Защитные действия против ведения и передач соперника» (4 час.)
Тема 19. Техника бросков в кольцо с различных точек	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци-	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоро-	Практическая работа № 19 «Техника бросков в кольцо с различных точек» (4 час.)

	альной и профессиональной деятельности (ОК-9)	вья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг			
Тема 20. Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 20 «Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих» (4 час.)
Тема 21. Упражнения для мышц рук	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 21 «Упражнения для мышц рук» (2 час.)
Тема 22. Тренировка грудных мышц	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 22 «Тренировка грудных мышц» (4 час.)
Тема 23. Укрепление мышц спины	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 23 «Укрепление мышц спины» (4 час.)
Тема 24. Мышцы плечевого пояса	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической под-	Практическая работа № 24 «Мышцы плечевого пояса» (4 час.)

	полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	готовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 25. Комплексы упражнений для снижения веса	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 25 «Комплексы упражнений для снижения веса» (2 час.)
Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 26. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 26 «Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу» (4 час.)
Тема 27. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 27 «Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол» (4 час.)
Тема 28. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 28 «Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу» (2 час.)
Тема 29. Техника нападающего удара	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и	Практическая работа № 29 «Техника нападающего удара» (2 час.)

	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 30. Техника защитных действий: блокирование, страховка	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 30 «Техника защитных действий: блокирование, страховка» (2 час.)
Тема 31. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 31 «Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите» (4 час.)
Тема 32. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 32 «Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол» (2 час.)
Раздел 6. Оздоровительный фитнес			
Тема 33. Функциональный тренинг	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 33 «Функциональный тренинг» (2 час.)
Тема 34. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практическая работа № 34 «Развитие силовых возможно-

	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	стей. Силовые направления фитнеса» (2 час.)
Тема 35. Развитие координации движений	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 35 «Развитие координации движений» (2 час.)
Тема 36. Развитие гибкости	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 36 «Развитие гибкости» (2 час.)
Тема 37. Профилактика нарушений осанки	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 37 «Профилактика нарушений осанки» (2 час.)
Тема 38. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 38 «Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики» (2 час.)
Тема 39. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практическая работа № 39 «Профилактика травматизма

применению упражнения	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения» (2 час.)
Раздел 7. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 40. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 40 «Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте» (2 час.)
Тема 41 Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 41 «Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении» (4 час.)
Тема 42. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 42 «Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски» (2 час.)
Тема 43. Защитные действия против ведения и передач соперника	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 43 «Защитные действия против ведения и передач соперника» (4 час.)
Тема 44. Техника бросков в кольцо с	(обладать) способностью под-	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении пол-	Практическая работа

различных точек	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	ноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	№ 44 «Техника бросков в кольцо с различных точек» (4 час.)
Раздел 8. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг			
Тема 45. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ на период начального соревновательного цикла	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 45 «Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ на период начального соревновательного цикла» (2 час.)
Тема 46. Совершенствование техники приседания	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 46 «Совершенствование техники приседания» (4 час.)
Тема 47. Совершенствование техники выполнения жима	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 47 «Совершенствование техники выполнения жима» (4 час.)
Тема 48. Тренировочная программа для жима лежа	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 48 «Тренировочная программа для жима лежа» (4 час.)
Тема 49. Совершен-	(обладать)	*знания:* определяет место физиче-	Практическая рабо-

ствование выполнения упражнения «Становая тяга» в программе соревнований по пауэрлифтингу	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	ской культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	та № 49 «Совершенствование выполнения упражнения «Становая тяга» в программе соревнований по пауэрлифтингу» (6 час.)
Раздел 9. Легкая атлетика			
Тема 50. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 50 «Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки» (4 час.)
Тема 51. Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 51 «Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств» (6 час.)
Тема 52. Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности студента	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 52 «Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности студента» (4 час.)
Тема 53. Прыжки в длину с места	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 53 «Прыжки в длину с места» (2 час.)

Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 54. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки студента	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 54 «Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки студента» (4 час.)
Тема 55. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 55 «Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп» (4 час.)
Тема 56. Спортивно-прикладная гимнастика. Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 56 «Спортивно-прикладная гимнастика. Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза» (4 час.)
Раздел 11. Оздоровительный фитнес			
Тема 57. Функциональный тренинг	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 57 «Функциональный тренинг» (2 час.)
Тема 58. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей	Практическая работа № 58 «Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса» (2 час.)

	(ОК-9)	и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 59. Развитие координации движений	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 59 «Развитие координации движений» (2 час.)
Тема 60. Развитие гибкости	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 60 «Развитие гибкости» (2 час.)
Тема 61. Профилактика нарушений осанки	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 61 «Профилактика нарушений осанки» (2 час.)
Тема 62. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 62 «Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики» (2 час.)
Раздел 12. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 63. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной дея-	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:*	Практическая работа № 63 «Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу»

	тельности (ОК-9)	выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	(2 час.)
Тема 64. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 64 «Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол» (2 час.)
Тема 65. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 65 «Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу» (2 час.)
Тема 66. Техника нападающего удара	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 66 «Техника нападающего удара» (2 час.)
Тема 67. Техника защитных действий: блокирование, страховка	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 67 «Техника защитных действий: блокирование, страховка» (2 час.)
Тема 68. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной дея-	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:*	Практическая работа № 68 «Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите»

	тельности (ОК-9)	выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	(2 час.)
Тема 69. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 69 «Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол» (2 час.)
Раздел 13. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 70. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 70 «Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении» (2 час.)
Тема 71. Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 71 «Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра» (4 час.)
Тема 72. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 72 «Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите» (2 час.)
Тема 73. Тактика игры в зонной защите	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профес-	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 73 «Тактика игры в зонной защите» (2 час.)

	сиональной деятельности (ОК-9)	*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 74. Тактика нападения с использованием различных комбинаций	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 74 «Тактика нападения с использованием различных комбинаций» (2 час.)
Тема 75. Контрольное выполнение технических приемов игры в баскетбол. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 75 «Контрольное выполнение технических приемов игры в баскетбол. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском» (2 час.)
Раздел 14. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг			
Тема 76. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 76 «Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса» (2 час.)
Тема 77. Упражнения для формирования правильной осанки	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 77 «Упражнения для формирования правильной осанки» (4 час.)
Тема 78. Развитие мышц задней поверхности бедра и голени	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци-	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоро-	Практическая работа № 78 «Развитие мышц задней поверхности бедра и голени» (6 час.)

	альной и профессиональной деятельности (ОК-9)	вья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 79. Развитие мышц передней поверхности бедра	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 79 «Развитие мышц передней поверхности бедра» (4 час.)
Тема 80. Развитие силовой выносливости	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 80 «Развитие силовой выносливости» (4 час.)
Тема 81. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ с использованием вспомогательных упражнений	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 81 «Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ с использованием вспомогательных упражнений» (4 час.)
Раздел 15. Легкая атлетика			
Тема 82. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 82 «Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки» (4 час.)
Тема 83. Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической под-	Практическая работа № 83 «Развитие общей и специальной физической подготовки. Мето-

качеств	полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	готовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	дики развития основных физических качеств» (6 час.)
Тема 84. Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности студента	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 84 «Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности студента» (4 час.)
Тема 85. Прыжки в длину с места	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 85 «Прыжки в длину с места» (2 час.)
Раздел 16. Легкая атлетика			
Тема 86. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 86 «Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки» (4 час.)
Тема 87. Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 87 «Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств» (6 час.)
Тема 88. Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности сту-	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и	Практическая работа № 88 «Развитие общей выносливости. Оптимизация

дента	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	физической работоспособности студента» (4 час.)
Тема 89. Прыжки в длину с места	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 89 «Прыжки в длину с места» (2 час.)
Раздел 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 90. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки студента	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 90 «Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки студента» (4 час.)
Тема 91. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 91 «Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп» (4 час.)
Раздел 18. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 92. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 92 «Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите» (6 час.)
Тема 93. Контрольное выполнение технических прие-	(обладать) способностью поддерживать должный	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессио-	Практическая работа № 93 «Контрольное

мов игры в волейбол	уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	нальной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	выполнение технических приемов игры в волейбол» (2 час.)
Раздел 19. Оздоровительный фитнес			
Тема 94. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 94 «Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики» (4 час.)
Тема 95. Функциональный тренинг	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 95 «Функциональный тренинг» (4 час.)
Раздел 20. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 96. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 96 «Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении» (2 час.)
Тема 97. Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 97 «Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра» (4 час.)
Тема 98. Техника	(обладать)	*знания:* определяет место физиче-	Практическая рабо-

постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	ской культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	та № 98 «Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите» (2 час.)
Тема 99. Тактика игры в зонной защите	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 99 «Тактика игры в зонной защите» (2 час.)
Тема 100. Контрольное выполнение технических приемов игры в баскетбол. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 100 «Контрольное выполнение технических приемов игры в баскетбол. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском» (2 час.)
Раздел 21. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг			
Тема 101 Пауэрлифтинг	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 101 «Пауэрлифтинг» (4 час.)
Тема 102. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ с использованием вспомогательных упражнений	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 102 «Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ с использованием вспомогательных упражнений» (4 час.)

Тема 103. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ в подготовительный период	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 103 «Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ в подготовительный период» (4 час.)
Раздел 22. Оздоровительный фитнес			
Тема 104. Функциональный тренинг	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 104 «Функциональный тренинг» (2 час.)
Тема 105. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 105 «Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса» (2 час.)
Тема 106. Развитие координации движений	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 106 «Развитие координации движений» (2 час.)
Тема 107. Развитие гибкости	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подго-	Практическая работа № 107 «Развитие гибкости» (2 час.)

		товленности и укрепления здоровья	
Тема 108. Профилактика нарушений осанки	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 108 «Профилактика нарушений осанки» (2 час.)
Тема 109. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 109 «Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики» (2 час.)

Таблица 7

Паспорт фонда оценочных средств для промежуточной аттестации

Наименование разделов, темы	**Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)**	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине** (пороговый уровень)	**Наименование оценочного средства**
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 1. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по спортивным играм
Тема 2. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по спортивным играм
Тема 3.Техника подачи мяча: нижняя прямая и боко-	(обладать) способностью поддерживать должный	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной дея-	Нормативы по спортивным играм

вая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу	уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	тельности	
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 4. Техника нападающего удара.	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 5. Техника защитных действий: блокирование, страховка	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 6. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 7. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Раздел 2. Оздоровительный фитнес			
Тема 8. Функциональный тренинг	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци-	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	

	альной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 9. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 10. Развитие координации движений	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 11. Развитие гибкости	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 12. Профилактика нарушений осанки	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 13. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 14. Профилак-	(обладать)	*знания:* определяет место физической	Нормативы

тика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	ППФП
Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 15. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по спортивным играм
Тема 16 Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по спортивным играм
Тема 17. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по спортивным играм
Тема 18. Защитные действия против ведения и передач соперника	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по спортивным играм
Тема 19. Техника бросков в кольцо с различных точек	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и	Нормативы по спортивным играм

	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг			
Тема 20. Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по атлетической гимнастике (пауэрлифтингу)
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 21. Упражнения для мышц рук	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по атлетической гимнастике (пауэрлифтингу)
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 22. Тренировка грудных мышц	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по атлетической гимнастике (пауэрлифтингу)
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 23. Укрепление мышц спины	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по атлетической гимнастике (пауэрлифтингу)
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 24. Мышцы плечевого пояса	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной дея-	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по атлетической гимнастике (пауэрлифтингу)
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и	

	тельности (ОК-9)	специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 25. Комплексы упражнений для снижения веса	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по атлетической гимнастике (пауэрлифтингу)
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 26. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 27. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 28.Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 29. Техника нападающего удара	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 30. Техника защитных дейст-	(обладать) способностью под-	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной	Нормативы по спортивным иг-

вий: блокирование, страховка	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	социальной и профессиональной деятельности	рам
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 31. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 32. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Раздел 6. Оздоровительный фитнес			
Тема 33. Функциональный тренинг	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 34. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 35. Развитие координации движений	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подго-	

	полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	товленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 36. Развитие гибкости	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 37. Профилактика нарушений осанки	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 38. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 39. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Раздел 7. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 40. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовлен-	

	(ОК-9)	ности и укрепления здоровья	
Тема 41 Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по спортивным играм
Тема 42. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по спортивным играм
Тема 43. Защитные действия против ведения и передач соперника	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по спортивным играм
Тема 44. Техника бросков в кольцо с различных точек	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по спортивным играм
Раздел 8. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг			
Тема 45. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ на период начального соревновательного цикла	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по атлетической гимнастике (пауэрлифтингу)
Тема 46. Совершенствование техники	(обладать) способностью под-	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной	Нормативы по атлетической

приседания	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	гимнастике (пауэрлифтингу)
Тема 47. Совершенствование техники выполнения жима	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по атлетической гимнастике (пауэрлифтингу)
Тема 48. Тренировочная программа для жима лежа	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по атлетической гимнастике (пауэрлифтингу)
Тема 49. Совершенствование выполнения упражнения «Становая тяга» в программе соревнований по пауэрлифтингу	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по атлетической гимнастике (пауэрлифтингу)
Раздел 9. Легкая атлетика			
Тема 50. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по легкой атлетике
Тема 51. Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подго-	Нормативы по легкой атлетике

качеств	полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	товленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 52. Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности студента	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по легкой атлетике
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 53. Прыжки в длину с места	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по легкой атлетике
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 54. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки бакалавра	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 55. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 56. Спортивно-прикладная гимнастика. Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовлен-	

	(ОК-9)	ности и укрепления здоровья	
Раздел 11. Оздоровительный фитнес			
Тема 57. Функциональный тренинг	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы ППФП
Тема 58. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы ППФП
Тема 59. Развитие координации движений	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы ППФП
Тема 60. Развитие гибкости	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы ППФП
Тема 61. Профилактика нарушений осанки	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы ППФП
Тема 62. Развитие общей выносливости с использовани-	(обладать) способностью поддерживать должный	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной дея-	Нормативы ППФП

ем средств фитнес-аэробики	уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	тельности	
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Раздел 12. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 63. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 64. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 65.Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 66. Техника нападающего удара	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 67. Техника защитных действий: блокирование, страховка	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци-	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	

	альной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 68. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 69. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Раздел 13. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 70. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 71. Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 72. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	

Тема 73. Тактика игры в зонной защите	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по спортивным играм
Тема 74 .Тактика нападения с использованием различных комбинаций	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по спортивным играм
Тема 75. Контрольное выполнение технических приемов игры в баскетбол. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по спортивным играм
Раздел 14. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг			
Тема 76. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по атлетической гимнастике (пауэрлифтингу)
Тема 77. Упражнения для формирования правильной осанки	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по атлетической гимнастике (пауэрлифтингу)
Тема 78. Развитие мышц задней поверхности бедра и голени	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по атлетической гимнастике (пауэрлифтингу)

	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 79. Развитие мышц передней поверхности бедра	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по атлетической гимнастике (пауэрлифтингу)
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 80. Развитие силовой выносливости	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по атлетической гимнастике (пауэрлифтингу)
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 81. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ с использованием вспомогательных упражнений	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по атлетической гимнастике (пауэрлифтингу)
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Раздел 15. Легкая атлетика			
Тема 82. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по легкой атлетике
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 83. Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профес-	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по легкой атлетике
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности:	

	сиональной деятельности (ОК-9)	выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 84. Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности студента	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по легкой атлетике
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 85. Прыжки в длину с места	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по легкой атлетике
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Раздел 16. Легкая атлетика			
Тема 86. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по легкой атлетике
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 87. Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по легкой атлетике
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 88. Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности студента	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по легкой атлетике
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 89. Прыжки в	(обладать)	*знания:* определяет место физической	Нормативы по

длину с места	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	легкой атлетике
Раздел 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 90. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки бакалавра	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы ППФП
Тема 91. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы ППФП
Раздел 18. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 92. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по спортивным играм
Тема 93. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по спортивным играм
Раздел 19. Оздоровительный фитнес			
Тема 94. Развитие общей выносливости с использовани-	(обладать) способностью поддерживать должный	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной дея-	Нормативы ППФП

ем средств фитнес-аэробики	уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	тельности	
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 95. Функциональный тренинг	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Раздел 20. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 96. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 97. Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 98. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 99. Тактика игры в зонной защите	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци-	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	

	альной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 100. Контрольное выполнение технических приемов игры в баскетбол. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по спортивным играм
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Раздел 21. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг			
Тема 101 Пауэрлифтинг	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 102. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ с использованием вспомогательных упражнений	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 103. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ в подготовительный период	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Раздел 22. Оздоровительный фитнес			
Тема 104. Функциональный тренинг	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовлен-	

	(ОК-9)	ности и укрепления здоровья	
Тема 105. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 106. Развитие координации движений	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 107. Развитие гибкости	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 108. Профилактика нарушений осанки	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 109. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы ППФП
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	

6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 8

6.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Показатели сформированности компетенций (пороговый уровень)	**Критерии оценивания уровня сформированности компетенций**	**Формы контроля**
1	**2**	**3**
***Начальный* (входной) этап формирования компетенций** (входные знания)		
Знания: Имеет представление о роли физической культуры в социальной деятельности	Описывает физические упражнения для укрепления здоровья, повышения работоспособности	***диагностические:*** самоанализ, опрос
***Текущий* этап формирования компетенций** (связан с выполнением студентами заданий, может осуществляться выявление причин непонимания какого-либо элемента содержания или неумения при выполнении заданий)		
Знания: Называет средства и методы физической культуры для достижения профессиональных целей	Описывает средства и методы физической культуры для достижения профессиональных целей	Практические занятия
Умения: Называет средства и методы для саморазвития и самосовершенствования	Демонстрирует (составляет) программу саморазвития и самосовершенствования (физического); владеет терминологией физической культуры	
Навыки: Создает различные программы (комплексы физических упражнений) на различные группы мышц, исходя из целей профессиональной деятельности, с использованием типовых образцов.	Обосновывает применение различных программ (комплексов физических упражнений) на различные группы мышц, исходя из целей профессиональной деятельности.	
Промежуточный (аттестационный) **этап формирования компетенций**		
Знания: Называет средства и методы физической культуры для достижения профессиональных целей	Описывает средства и методы физической культуры для достижения профессиональных целей	***Зачет*** Сдача нормативов
Умения: Называет средства и методы для саморазвития и самосовершенствования	Демонстрирует (составляет) программу саморазвития и самосовершенствования (физического); владеет терминологией физической культуры	
Навыки: Создает различные программы (комплексы физических упражнений) на различные группы мышц, исходя из целей профессиональной деятельности, с использованием типовых образцов.	Обосновывает применение различных программ (комплексов физических упражнений) на различные группы мышц, исходя из целей профессиональной деятельности.	

Формы контроля *для продвинутого уровня:*

– на *текущем* этапе формирования компетенций: практические занятия

– на *промежуточном* (аттестационном) **этапе формирования компетенций:** зачет.

Формы контроля *для повышенного уровня:*

– *на текущем* этапе формирования компетенций: выполнение нормативов на максимальный балл

– на *промежуточном* (аттестационном) **этапе формирования компетенций: *зачет*** ответы на теоретические вопросы на уровне объяснения; выполнение практических заданий на уровне интерпретации и оценки.

6.2.2. *Описание шкал оценивания*

6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете

Таблица 9

Нормативы ППФП

Характеристика норматива	Курс	Женщины					Мужчины				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. «Поза планки» (сек.)	1	90	75	60	45	30	90	75	60	45	30
	2	105	90	75	60	45	105	90	75	60	45
	3,4	120	105	90	75	60	120	105	90	75	60
2. Лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, удержание туловища под углом 25–30° «Кобра» (сек.)	1	105	75	50	40	30	105	75	50	40	30
	2	120	105	75	50	40	120	90	75	50	40
	3,4	135	110	90	60	50	135	110	90	60	50
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены (количество раз за 1 мин.)	1	45	40	34	30	27	47	43	40	35	30
	2	47	43	40	35	30	50	47	43	37	33
	3,4	50	47	43	37	33	53	50	45	40	35
4. Подтягивание на перекладине (муж.); в висе «лежа» (жен.) (количество раз)	1	14	10	6	4	2	10	7	5	3	1
	2	16	12	8	6	4	12	9	7	5	2
	3,4	20	16	10	8	6	13	10	8	6	3
5. «Склепка» лежа на спине (количество раз)	1	14	12	9	7	5	15	13	10	8	6
	2	15	14	12	10	8	17	15	13	11	8
	3,4	18	15	13	12	10	19	17	15	13	10
6. Удержание прямого угла в приседании стоя у стены (сек.)	1	100	90	80	70	60	100	90	80	70	60
	2	110	100	90	80	70	110	100	90	80	70
	3,4	120	110	100	90	80	120	110	100	90	80
7. Отжимания (количество раз): - на брусьях (муж.); - в упоре лежа (жен.)	1	12	10	8	6	4	13	10	8	6	2
	2	14	12	10	8	6	14	11	9	7	3
	3,4	16	14	12	10	8	15	12	10	8	4
8. Комплексный силовой тест за 30 сек.: упор присев – упор лежа – упор присев – встать	1	17	15	13	12	10	19	17	15	13	11
	2	18	16	14	13	11	21	19	17	15	12
	3,4	19	18	15	14	12	23	21	19	17	13
9. Наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на опоре	1	+11	+8	+4	+2	+1	+7	+5	+3	+2	+1
	2	+16	+11	+8	+6	+2	+13	+7	+6	+4	+2
	3,4	+20	+16	+11	+8	+5	+16	+10	+8	+6	+4

Примечание: среднеарифметический балл вычисляется при условии выполнения нормативов не менее чем на 1 балл каждый. «Зачтено» – 27 баллов

Студентам специальной медицинской группы выполнить 5 нормативов на выбор.

Нормативы по легкой атлетике

Характеристика норматива	**Курс**	**Женщины**					**Мужчины**				
		Оценка в очках									
		5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1. Прыжок в длину с места (см.)	**1**	190	175	160	145	135	240	230	215	205	190
	2	195	180	165	150	140	245	235	220	210	195
	3,4	200	185	170	155	145	250	240	230	220	200
2. Бег 100 м (сек.)	**1**	16,8	17,5	18,5	20,0	21,5	13,8	14,2	14,6	15,2	16,5
	2	16,5	17,2	17,5	19,5	21,0	13,5	14,0	14,4	14,8	16,2
	3,4	16,0	16,5	17,2	19,0	20,5	13,2	13,5	14,2	14,4	16,0
3. Бег (мин., с) 2000 м, (жен.) 3000 м (муж.)	**1**	10.20,0	11.15,0	11.50,0	12.40,0	13.50,0	13.00,0	13.45,0	14.30,0	15.30,0	16.30,0
	2	10.15,0	11.00,0	11.40,0	12.20,0	13.30,0	12.30,0	13.30,0	14.15,0	14.40,0	16.00,0
	3,4	10.10,0	10.45,0	11.30,0	12.00,0	13.20,0	12.15,0	13.00,0	13.45,0	14.15,0	15.30,0
4. Челночный бег 3 × 10 м (сек.)	**1**	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	7,5	7,7	8,0	8,5	9,0
	2	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	7,2	7,5	7,7	8,3	8,8
	3,4	7,8	8,0	8,5	9,0	9,7	7,0	7,2	7,5	8,0	8,3
5. Бег 400 м (мин., сек.)	**1**	1.25,0	1.35,0	1.45,0	1.55,0	2.00,0	1.07,0	1.15,0	1.20,0	1.30,0	1.35,0
	2	1.22,0	1.33,0	1.38,0	1.50,0	1.55,0	1.05,0	1.10,0	1.15,0	1.25,0	1.30,0
	3,4	1.20,0	1.30,0	1.35,0	1.45,0	1.50,0	1.02,0	1.07,0	1.10,0	1.15,0	1.25,0

Примечание: среднеарифметический балл вычисляется при условии выполнения каждого норматива не меньше чем на 1 балл (зачет – «3» балла).

Нормативы по атлетической гимнастике (пауэрлифтинг)

МУЖЧИНЫ							
Весовая категория	**Спортивные разряды**				**Отлично «5»**	**Хорошо «4»**	**Сдано «3»**
	III	**I юнош.**	**II юнош.**	**III юнош.**			
43		195	180	165	162,5	137,5	105
53	260	232,5	215	195	192,5	167,5	135
59	290	260	240	212,5	210	185	160
66	320	287,5	257,5	227,7	225	205	175
74	352,5	317,5	280	247,5	245	225	185
83	387,5	352,5	307,5	277,5	275	240	200
93	412,5	382,5	340	307,5	305	265	220
105	460	397,5	355	330	327,5	300	255
ЖЕНЩИНЫ							
Весовая категория	**Спортивные разряды**				**Отлично «5»**	**Хорошо «4»**	**Сдано «3»**
	III	**I юнош.**	**II юнош.**	**III юнош.**			
43	137,5	122,5	112,5	97,5	95,0	87,5	67,5
47	150	135	122,5	105	102,5	95	85
52	167,5	147,5	135	117,5	115,5	110	95
57	182,5	162,5	147,5	127,5	125	120	105
63	202,5	180	162,5	142,5	140	135	110
72	227,5	202,5	182,5	157,5	155	145	115
84	260	220	205	177,5	175	165	120
84+	285	235	217,5	192,5	190	180	130

Примечание: силовое 3-борье (сумма в кг):

1) жим штанги от груди лежа
2) приседание со штангой на плечах
3) становая тяга.

Оценка по номинальной шкале	**Описание уровней результатов обучения**
Зачтено	Обучающийся показывает глубокие, исчерпывающие знания в объеме пройденной программы, уверенно действует по применению полученных знаний на практике, демонстрируя умения и навыки, определенные программой. Грамотно и логически стройно излагает материал при ответе, умеет формулировать выводы из изложенного теоретического материала, знает дополнительно рекомендованную литературу. Обучающийся способен действовать в нестандартных практикоориентированных ситуациях. Отвечает на все дополнительные вопросы. Результат обучения показывает, что достигнутый уровень оценки результатов обучения по дисциплине является основой для формирования общекультурных и профессиональных компетенций, соответствующих требованиям ФГОС.
Зачтено	Результат обучения показывает, что обучающийся продемонстрировал результат на уровне осознанного владения учебным материалом и учебными умениями, навыками и способами деятельности по дисциплине. Допускает незначительные ошибки при освещении заданных вопросов. Обучающийся способен анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практикоориентированных ситуациях.
Зачтено	Результат обучения показывает, что обучающийся обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине. Ответы излагает хотя и с ошибками, но исправляемыми после дополнительных и наводящих вопросов. Обучающийся способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и навыков для решения

	практикоориентированных задач.
Не зачтено	Результат обучения обучающегося свидетельствует об усвоении им только элементарных знаний ключевых вопросов по дисциплине. Допущенные ошибки и неточности в ходе промежуточного контроля показывают, что обучающийся не овладел необходимой системой знаний и умений по дисциплине. Обучающийся допускает грубые ошибки в ответе, не понимает сущности излагаемого вопроса, не умеет применять знания на практике, дает неполные ответы на дополнительные и наводящие вопросы.

6.2.2.2. Описание шкалы оценивания при использовании бально-рейтинговой системы

Бально-рейтинговая система оценивания по дисциплине не используется.

Таблица 10

6.2.2.3. Описание шкалы оценивания

письменная работа (реферат)

Критерии оценки	**Зачтено**	**Не зачтено**
Обоснование актуальности темы		
Качество оценки степени разработанности темы в специальной литературе		
Степень реализации поставленной цели и задач		
Объем и глубина раскрытия темы		
Наличие материала, ориентированного на практическое использование		
Достоверность и обоснованность полученных результатов и выводов		
Степень оригинальности текста		
Эрудиция, использование междисциплинарных связей		
Соблюдение требований к структуре работы		
Качество оформления работы с учетом требований		
Информационная культура (цитирование, оформление списка использованной литературы)		
Общая оценка		

выполнение практического задания

Оценка по номинальной шкале	**Характеристики ответа студента**
Зачтено	Студент самостоятельно демонстрирует правильную технику выполнения упражнений, бега, ускоренной ходьбы; умеет составлять комплексы упражнений для коррекции осанки; для самостоятельной тренировки; для коррекции близорукости; для проведения разминки, для людей с различными заболеваниями; Самостоятельно использует средства физической культуры для разносторонней физической подготовки. Выполняет каждый норматив не менее, чем на 1 балл
Не зачтено	Студент не может самостоятельно технически правильно выполнять упражнения, не владеет техникой бега, ускоренной ходьбы; Не использует средства физической культуры для разносторонней физической подготовки. Не может выполнить нормативы на минимальный балл

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.3.1. Материалы для подготовки к зачету

Таблица 11

Материалы, необходимые для оценки знаний (примерные теоретические вопросы) к зачету

№ п/п	Примерные формулировки вопросов	Код компетенций
1.	Перечислите средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов.	ОК-9
2.	Какова методика самоконтроля в занятиях легкой атлетикой?	ОК-9
3.	Быстрота и ее формы. Средства развития быстроты и методические условия ее эффективности.	ОК-9
4.	Технические особенности бега на различных дистанциях. Средства совершенствования техники бега. Перечислите последовательность решения задач методики изучения бега на средние и длинные дистанции. Каковы основные особенности техники бега кроссмена? Перечислите специальные беговые упражнения для совершенствования техники бега.	ОК-9
5.	Назовите средства и методы общей и специальной физической подготовки. ППФП как разновидность специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств.	ОК-9
6.	Средства и методы развития общей выносливости для оптимизации физической работоспособности студентов. Методика самооценки уровня развития.	ОК-9
7.	Средства и методы развития специальной выносливости в легкой атлетике. Методики самоконтроля.	ОК-9
8.	Технические особенности прыжка в длину с места и с разбега. Структура учебно-тренировочного занятия и методика его проведения.	ОК-9
9.	Средства физической культуры в профессиональной подготовке бакалавра. Классификация общеподготовительных упражнений для разносторонней физической подготовки.	ОК-9
10	Основные мышечные группы	ОК-9
11.	Методические основы развития профессионально важных физических качеств. Упражнения для развития наиболее важных групп мышц, определяющих нормальную жизнедеятельность человека (По В. М. Зациорскому, 1970) Специальные прикладные упражнения (элементы видов спорта) и вспомогательные средства ППФП.	ОК-9
12.	Мышечная (силовая) и кардиореспираторная выносливость. Средства и методы фитнес-аэробики для их развития. Методика самоконтроля формулам оптимальной тренировочной ЧСС, интенсивности нагрузки 60 % и 80 % от МПК. Оценка функционального состояния ССС. Индекс Руффье.	ОК-9
13.	Координационные условия выполнения изучаемых физических упражнений, необходимых двигательных качеств и умений. Релаксация как метод физического воздействия на мышечный тонус для снятия напряжения после физических усилий или психоэмоционального напряжения.	ОК-9
14.	Классификация средств и методов для развития силовых возможностей комплексной направленности.	ОК-9
15.	Физические упражнения и методические приемы для совершенствования профессионально значимых физических качеств. Средства и методы развития гибкости и методика самооценки ее развития.	ОК-9
16.	Техника выполнения силового троеборья	ОК-9
17.	Правила соревнований по пауэрлифтингу	ОК-9
18.	Тенденции развития фитнеса	ОК-9
19.	Роль функционального тренинга в гармоническом развитии биомеханической системе человека.	ОК-9
20	Профилактика травматизма на занятиях фитнесом. Противопоказанные к применению упражнения.	ОК-9

Таблица 12

Материалы, необходимые для оценки умений, навыков и (или) опыта деятельности (примерные практико-ориентированные задания)

№ п/п	Темы примерных практико-ориентированных заданий	Код компетенций
1.	Прыжок в длину с места	ОК-9
2.	Бег 100 м	ОК-9
3.	Бег 2000 м, (жен.), 3000 м (муж.)	ОК-9
4.	Челночный бег 3 × 10 м	ОК-9
5.	Бег 400 м	ОК-9
6.	«Поза планки»	ОК-9
7.	Лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, удержание туловища под углом 25–30° «Кобра»	ОК-9
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены.	ОК-9
9.	Подтягивание на перекладине (муж.); в висе «лежа» (жен.)	ОК-9
10.	«Склепка» лежа на спине	ОК-9
11.	Удержание прямого угла в приседании стоя у стены	ОК-9
12.	Отжимания: на брусьях (муж.); в упоре лежа (жен.)	ОК-9
13.	Комплексный силовой тест за 30 сек.: упор присев – упор лежа – упор присев – встать	ОК-9
14.	Наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на опоре	ОК-9
15.	Жим штанги лежа	ОК-9
16.	Приседание со штангой	ОК-9
17.	Становая тяга	ОК-9

6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов по дисциплине

Рефераты предлагается выполнить студентам, временно освобожденным от занятий по физической культуре не более чем на 1 семестр.

Студент, освобожденный от практических занятий по физической культуре, совместно с преподавателем данной группы определяет тему реферата, связанную с характером заболевания студента.

В целях более глубокого освоения материала студентам предлагается написание рефератов по дисциплине.

Примерные темы:

1. Физическая культура в общефизической и профессиональной подготовке студентов вуза.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
5. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
6. Методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
7. Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
8. Основы методики самомассажа.
9. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.
10. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими уп-

ражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

11. Методика двигательного режима в период экзаменационной сессии.
12. Физическая культура в режиме труда и отдыха студентов.
13. Двигательная активность и ее роль в сохранении здоровья.
14. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
15. Средства и методы легкой атлетики в системе физического воспитания студентов вуза.
16. Средства и методы атлетической гимнастики в системе физического воспитания студентов вуза.
17. Спортивные игры в системе физического воспитания студентов.
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза культуры и искусств.
19. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
20. Средства и методы развития основных физических качеств.
21. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
22. Лечебная физическая культура в профилактике основных заболеваний у студентов.
23. Рациональное питание и контроль над массой тела при различной двигательной активности.
24. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности студентов.
25. Методика релаксации и регулирования психо-эмоционального состояния.
26. Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.
27. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической и специальной подготовленности за период обучения в вузе.
28. Анализ индивидуального уровня развития основных физических качеств за период обучения в вузе
29. Анализ данных личного дневника самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
30. Значение физической тренированности для повышения адаптационных резервов организма человека.
31. Средства и методы физического воспитания для повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья будущего специалиста.
32. Развитие силовых качеств методами фитнес-аэробики.
33. Тенденции развития фитнеса.
34. Роль функционального тренинга в гармоническом развитии биомеханической системе человека

Методические указания

Приступая к выполнению заданий, студент должен знать, что работа будет зачтена при условии соблюдения следующих требований:

1. Знание текстов рекомендованной литературы и использование этого знания в работе.

2. Использование студентом нескольких источников (статей, монографий, справочной и другой литературы) для раскрытия избранной темы.

3. Культура и академические нормы изложения материала: обязательное указание на источники, грамотное цитирование авторов (прямое и косвенное), определение собственной позиции и обязательный собственный комментарий к приводимым точкам зрения.

4. Соблюдение требований к структуре и оформлению.

Требования к структуре и оформлению

Структура. Работа состоит из: введения, основной части, заключения. Во введении необходимо определить цель и задачи работы. В основной части обязательны ссылки на номера библиографических записей в списке использованной литературы. В заключении необходимо сделать основные выводы. Список использованной литературы помещается после заключения. Библиографические записи нумеруются и располагаются в алфавитном порядке.

Оформление. Шрифт гарнитуры «Times New Roman», кегль 12 или 14, через 1,5 интервала. Работу печатать на одной стороне стандартного листа бумаги формата А4 с соблюдением полей: левое – 30 мм, правое – 20 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм.

Выполненная работа должна быть скреплена. Работа открывается титульным листом. Затем следует «Оглавление». Порядковые номера страниц указываются внизу страницы с выравниванием от центра. Не допускается расстановка нумерации страниц от руки. Первой страницей считается титульный лист, но на нем цифра «1» не ставится. Каждый раздел всегда начинается с новой страницы.

Работа может быть иллюстрирована, но не допускается использование иллюстраций, вырезанных их книг, журналов и других изданий.

6.3.3. Методические указания по выполнению курсовой работы

Курсовая работа по дисциплине учебным планом не предусмотрена.

6.3.4. Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций

Аттестация в рамках текущего контроля, практическая работа; реферат, творческое задание, зачет

6.3.4.1. Планы семинарских занятий

Семинарские занятия по дисциплине «Общая физическая подготовка» учебным планом не предусмотрены.

6.3.4.2. Задания для практических занятий

Раздел 1. Спортивные игры. Волейбол

Практическая работа № 1. Тема «Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу» (ОК-9) (4 час.)

Цель работы − 1) изучение техники перемещений, поворотов, остановок, стоек волейболиста; 2) техника безопасности на занятиях по волейболу.

Задание и методика выполнения:

1. Освоить основные исходные положения готовности игрока на площадке − игровые стойки: высокую, среднюю, низкую. Ноги согнуты в коленных суставах, руки – в локтевых и расположены на уровне пояса или опущены свободно вниз. При этом туловище наклонено вперед. По сигналу (двойному, тройному свистку) изменить стойку.

2. Освоить технику перемещений и остановок. Перемещения приставными шагами в стороны, двойным шагом вперед и назад, скачком вперед и назад. Передвижения на полусогнутых ногах, руки перед грудью, равномерно распределив вес тела на обе ноги, с различной скоростью, с поворотом на 90°. Остановка в исходном положении для верхней передачи мяча: руки согнуты в локтевых суставах, вынесены вперед–вверх, кисти и пальцы расположены на уровне головы, после скачка вперед – имитация верхней передачи сверху двумя руками.

3. Техника безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по волейболу.

4. Подвижные игры и эстафеты: «Салки» с перемещением приставными шагами, «мяч в воздухе», эстафета с подбрасыванием и ловлей мяча над головой.

Методические указания: следить за равномерностью распределения веса тела на обе ноги и достаточным углом сгибания ног в коленях.

Практическая работа № 2. Тема «Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол» (ОК-9) *(*4 час.)

Цель работы – 1) изучение техники приема и передач сверху и снизу двумя руками; 2) ознакомление с основными правилами игры в волейбол.

Задание и методика выполнения:

Освоить технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.

1. а) Многократное выполнение исходного положения и выноса рук для передачи по сигналу; б) ловля набивных мячей в исходном положении для передачи, броски с имитацией передачи; в) передачи мяча после набрасывания партнером; г) передачи мяча у стены; д) встречные передачи в парах; е) передачи мяча за голову, вдоль сетки, через сетку, по зонам, в прыжке, после передвижений; ж) прием и передача мяча после подачи.

2. То же после перемещений.

Методические указания: следить за своевременным выносом рук, правильным положением пальцев и кистей; наличием остановки после перемещения, правильным выбором места передачи.

3. Правила игры в волейбол.

4. Эстафеты у стены и с перемещением по кругу, выполняя передачу. Игра «Пионербол» с отбиванием мяча через сетку одной из указанных передач.

Практическая работа № 3. Тема «Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу» (ОК-9) *(* 4 час.)

Цель работы – 1) изучение техники подач: нижней прямой и боковой, верхней прямой; 2) ознакомление с основными правилами судейства игры.

Задание и методика выполнения:

1. Освоить технику 1) нижней прямой и боковой подач; 2) верхней прямой подачи.

1. а) броски одной рукой снизу;

б) многократные подбрасывания мяча вперед-вверх левой рукой;

в) многократные удары по мячу правой рукой снизу у стены;

г) удары по мячу в парах на расстоянии 12–15 м;

д) подачи через сетку на точность попадания.

2. а) броски мяча вперед-вверх;

б) броски мяча одной рукой из-за головы;

в) подбрасывания мяча слабейшей рукой снизу на удар из исходного положения подачи;

г) удары по мячу вперед-вверх в стену;

д) удары по мячу на расстоянии 12–15 м;

е) подачи через сетку

Методические указания: следить за правильностью подброса мяча, замаха на удар, заключительного активного движения кистью.

3. Судейство соревнований по волейболу.

4. Игра «Лапта волейболистов».

Практическая работа № 4. Тема «Техника нападающего удара» (ОК-9) (2 час.)

Цель работы – изучение техники прямого нападающего удара.

Задание и методика выполнения: освоить технику прямого нападающего удара.

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками, одной рукой попеременно, двумя руками через сетку, в прыжке с разбега.

2. Удары по мячу вперед-вниз в парах (7– 8м).

3. Шаг – прыжок со взмахом двух рук до уровня плеч.

4. Шаг – прыжок с выполнением 2 –3-х шагового разбега.

5. Имитация нападающего удара.

6. Удары по мячу с собственного набрасывания с последующим «наскоком» высоким прыжком.

7. Удары по мячу с набрасывания (без сетки, через сетку).

8. Удары у стены с 6 – 7 м.

9. Атакующие удары по ходу, из различных зон, с изменением траектории, против блокирующего.

Методические указания: следить за правильным подходом к мячу, стопорящим толчком, прямой бьющей рукой, разгибанием руки в локтевом суставе, полетом мяча в направлении разбега.

10. Игра «Круговая лапта»

Практическая работа № 5. Тема «Техника защитных действий: блокирование, страховка» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – изучение техники защитных действий.

Задание и методика выполнения.

1. Блокирование без прыжка: имитация блокирования; перемещение приставными шагами вправо и влево лицом к сетке на расстоянии 40– 50 см, остановка – исходное положение для блокирования.

2. Блокирование с прыжком: а) по сигналу выпрыгнуть вверх, вывести ладони над сеткой; б) перемещение вдоль сетки, по сигналу – остановка и прыжок с выносом ладоней над сеткой.

3. Блокирование против нападающих, варианты блокирования (одиночное, вдвоем) против нападающих в зонах 2, 3, 4; по сигналу с перемещением рук в прыжке вправо или влево.

Самостраховка. В случае, если мяч остался на стороне блокирующих.

Методические указания: следить за правильным выходом на мяч, чтобы расстояние между кистями было меньше диаметра мяча, пальцы разведены пошире.

Практическая работа № 6. Тема «Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – изучить тактические индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.

Задание и методика выполнения.

1. Тактика индивидуальных действий в защите и нападении:

а) совершенствование одиночного блокирования при нападающем ударе из зоны 4; то же из зоны 3;

б) совершенствование группового блокирования в двусторонней игре.

2. Тактика нападения со 2-й подачи игроков передней линии и защиты «углом вперед» (страховку осуществляет игрок зоны № 6, который не должен близко подходить к блокирующим игрокам, страховка осуществляется в зонах 2, 4.

3. Тактика защитных действий и «углом назад»: прием с подачи – игрок зоны 6,

игроки зон 1 и 5 приближаются к нему на случай неудачного приема; нападающий удар из зоны 4, на другой стороне в зоне 2 ставят блок. Игрок зоны 1 выходит на страховку; то же, но нападение из зоны 2, блок – зона 4, страховка – зона 5; совершенствование тактики защиты «углом вперед, назад» в двусторонней игре.

Методические указания: в двусторонней игре обязательна постановка одиночного блока; следить за тем, чтобы игроки на площадке все время передвигались в средней стойке волейболиста.

4. Игра «Треугольник на волейбольной площадке».

Практическая работа № 7. Тема «Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – оценить уровень выполнения технических приемов игры в волейбол.

Задание и методика выполнения.

1. Верхняя передача мяча над собой из 10 передач: «отлично» – 6, «хорошо» – 5, «удовлетворительно» – 3–4.

2. Верхняя передача из 3 зоны в 4-ю из 5 передач: «отлично» – 4, «хорошо» – 3, «удовлетворительно» – 2.

3. Нижняя прямая подача в определенную половину площадки (попеременно в правую и левую) из 6 подач: «отлично» – 5, «хорошо» – 4, «удовлетворительно» – 3.

4. Верхняя прямая подача в пределы площадки из 5: юноши – «отлично» – 5, «хорошо» – 4, «удовлетворительно» – 3; девушки – «отлично» – 4, «хорошо» – 3, «удовлетворительно» – 2.

5. Прямой нападающий удар из 4 зоны с 3-х попыток, передача из 3-й зоны (юноши): «отлично» –3, «хорошо» – 2, «удовлетворительно» – 1.

6. То же из 2-й зоны.

Раздел 2. Оздоровительный фитнес

Практическая работа № 8. Тема «Функциональный тренинг» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – укрепление мышечного баланса, уменьшение риска получения любых травм, укрепление мышц-стабилизаторов и глубоких мышц, восстановление нервно-мышечной симметрии тела, улучшение осанки.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом.

2. Выполнение комплекса упражнений с медболами.

3. Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия.

4. Выполнение комплекса упражнений в парах с различным оборудованием (фитболы, резиновые амортизаторы, медболы).

Все комплексы выполняются поточным или серийно-поточным методом, без пауз. В функциональном тренинге много упражнений на баланс (стоя на одной ноге и других неустойчивых положений), поэтому, прежде чем выполнять упражнения с оборудованием, следует убедиться, что занимающие хорошо освоили технику выполнения упражнений. Во время приседания колени не выходят за линию стоп, руки вывести вперед (если убрать руки должно повести назад). Угол в коленях 90° не меньше! Важным техническим моментом является правильное прямое удержание туловища. Степень наклона туловища и сгибания ног во многом зависит от длины нижних конечностей, туловища, степени подвижности в суставах. При выполнении выпадов угол в коленях также не меньше 90°. При выполнении наклонов вперед колени должны быть слегка согнуты, спина прямая.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 9.

Тема «Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – развитие скоростно-силовых способностей, собственно силовых способностей и силовой выносливости, совершенствование межмышечной координации.

Задание и методика выполнения:

1.Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей (использование непредельных отягощений с максимальной скоростью от 20 до 60%).

2. Выполнение упражнений на развитие собственно силовых способностей (использование непредельных отягощений с предельным числом повторений).

3. Выполнение комплекса упражнений силовой направленности с использованием различного оборудования (гантели, штанги, бодибары, медболы, амортизаторы, тренажеры).

При выполнении силовых упражнений, следует точно соблюдать технику выполнения (см. функциональный тренинг).

Для развития скоростно-силовых способностей упражнения следует выполнять с максимальной скоростью не более 20 секунд.

При выполнении комплексов упражнений следует чередовать группы мышц, чтобы избежать переутомления.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 10.

Тема «Развитие координации движений» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – развитие способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Задание и методика выполнения:

1.Выполнение упражнений на развитие координации движений (ассиметричные движения рук и ног, чередование движений рук и ног и совместная их работа).

2.Выполнение упражнений с акцентом на точность их выполнения по параметрам времени, усилий, темпа, пространства.

3. Выполнение комплекса базовых упражнений аэробики и степ-аэробики под музыку.

Начинать всегда следует с простых движений, потом, по мере освоения постепенно усложнять. При выполнении базовых силовых упражнений требования к технике те же, что и в функциональном тренинге.

Выполнять комплексы упражнений аэробики и степ-аэробики, чётко соблюдая ритмический рисунок музыки.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 11.

Тема «Развитие гибкости» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – повышение эластичности мышц; улучшение координационных движений.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях.

2. Выполнение комплекса упражнений на растягивание (стретчинг).

3. Выполнение комплекса упражнений в парах.

Наиболее эффективно выполнять упражнения на растягивание от 30 до 60 сек. Первые положительные изменения в длине мышц наблюдаются после пятой секунды

растягивания.

При выполнении упражнений на растягивание не следует допускать острых болевых ощущений. Растяжка должна приносить расслабление.

При правильном дыхании эффективность упражнений увеличивается в несколько раз, поэтому растяжение мышц нужно делать на выдохе – он способствует снижению мышечного сопротивления, усиливает расслабление нервной системы и мышц.

Практическая работа № 12.

Тема «Профилактика нарушений осанки» (ОК-9) (2 час.)

Цель работы – укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса с собственным весом.

2. Выполнение упражнений с различным оборудованием.

3. Выполнение упражнений в парах.

4. Выполнение упражнений на растягивание.

Осанка – важный показатель, характеризующий физическое развитие человека. Эта физическая характеристика, которая рассматривается как прямое отражение здоровья и физического развития, поэтому очень важно уделять больше внимания укреплению как мышц спины, так и мышц брюшного пресса.

Практическая работа № 13. Тема «Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – развитие кардио-респераторной системы, снижение жировой прослойки, снятие эмоционального напряжения.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

2. Выполнение комплекса упражнений на степ-платформах в течение продолжительного промежутка времени (от 20 до 60 мин.)

Комплексы для развития выносливости выполняются только поточным методом без пауз. Сначала линейным методом разучиваются базовые шаги фитнес-аэробики, затем, методом пирамиды соединяются 2 шага, затем, методом добавления ещё 2. Повторить комбинацию из 4 шагов, и только потом методом соединения разучить ещё 4 шага и добавить их к основной комбинации.

Сначала разучиваются базовые движения ног, затем базовые движения рук и только потом можно менять направления движений.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 14.

Тема «Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – умение использовать только травмобезопасные упражнения.

Задание и методика выполнения:

1. Разбор противопоказанных и травмоопасных упражнений.

2. Замена противопоказанного упражнения на травмобезопасное. Чтобы избежать получение травм, следует технически правильно выполнять упражнения, не применяя «опасные» положения и упражнения.

Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол

Практическая работа № 15. Тема «Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – ознакомить с теоретической частью раздела «баскетбол», обучить технике защитной стойки и передвижений.

Задание и методика выполнения:

1. Рассказ о технике безопасности на тренировочных занятиях по баскетболу, медицинской помощи при травмах, гигиенических требованиях к занятиям.
2. Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.
3. Передвижения без мяча в защитной стойке.
4. Передачи мяча в парах от груди, одной рукой, двумя руками, с ударом об пол и по воздуху.

Практическая работа № 16.
Тема «Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – обучить правилам игры и основным терминам, совершенствовать технику базовых технических элементов игры

Задание и методика выполнения:

1.Рассказ о правилах игры в баскетбол, знакомство со специфической терминологией.
2. Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.
3. Передвижения в защитной стойке с мячом и без мяча.
4. Передачи мяча в парах на месте и в движении.
5. Передачи набивных мячей в парах на месте и в движении.
6. Эстафеты с элементами баскетбола.
7. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Практическая работа № 17. Тема «Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски» (ОК-9) *(2*час.)

Цель работы –Совершенствовать технику ведения мяча и штрафных бросков, подготовить к сдаче зачетных нормативов.

Задание и методика выполнения:

1. Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок
2. передачи мяча в парах на месте и в движении
3. броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения
4. Ведение мяча с сопротивлением защитника
5. Ведение мяча по прямой, по дугам, «змейкой», разными руками
6. Объяснение и пробные попытки зачетных нормативов:
   - штрафные броски в кольцо (попасть 3 из 10 попыток)
   - броски мяча в кольцо в движении с 2 шагов по 5 попыток слева и справа (попасть 5 из 10)

Практическая работа № 18.
Тема «Защитные действия против ведения и передач соперника» (ОК-9) *(4*час.)

Цель работы – обучить защитным действиям против атакующих действий соперника, совершенствовать технику ведения и бросков мяча с сопротивлением.

Задание и методика выполнения:

1. Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок

2. передачи мяча в парах на месте и в движении
3. Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения
4. Ведение мяча с сопротивлением защитника
5. Броски мяча в кольцо с сопротивлением защитника
6. Передвижения в защитной стойке против атакующего соперника
7. Защитные действия против бросков в кольцо
8. Двусторонняя игра по всем правилам

Практическая работа № 19.

Тема «Техника бросков в кольцо с различных точек» (ОК-9) *(4*час.)

Цель работы – совершенствовать технику бросков в кольцо с различных дистанций, обучить технике выполнения трехочкового броска, подготовить к сдаче зачетных нормативов

Задание и методика выполнения:

1. Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок
2. Передачи мяча в парах на месте и в движении
3. Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения
4.Броски в кольцо с трехочковой линии
5. Объяснение и пробные попытки зачетных нормативов:
   - штрафные броски в кольцо (попасть 4 из 10 попыток)
   - броски мяча в кольцо в движении с 2 шагов по 5 попыток слева и справа(попасть 6 из 10)
6. Ответы на вопросы по правилам игры в баскетбол

Раздел 4. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг

Практическая работа № 20.

Тема «Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – укрепление здоровья с использованием отягощений. Освоение техники упражнений на различные мышечные группы.

Задание и методика выполнения:

Комплекс упражнений для начинающих.

1. Подтягивание на перекладине – мужчины; подтягивание в висе лежа – женщины. 3 × 6–8.
2. Подъем туловища из положения лежа на наклонной скамье 3 × 10–15.
3. Подъемы гантелей вперед 2 × 8.
4. Разведение рук с гантелями в стороны, стоя в наклоне 3 × 5.
5. Подъемы ног, лежа на наклонной скамье 2 × 10.
6. Жим штанги, лежа на наклонной скамье 3 × 6.
7. «Пуловер», лежа на скамье 3 × 10.
8. Тяга штанги в наклоне в наклоне к животу 3 × 6.
9. Тяга сверху на высоком блоке за голову 2 × 6.
10 Приседание со штангой 3 × 6.
11. Подъемы на носках, стоя в тренажере 3 × 15.

Практическая работа № 21.

Тема «Упражнения для мышц рук» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – развитие основных мышц верхних конечностей, без которого невозможно атлетическое сложение тела.

Задание и методика выполнения:

Комплекс упражнений для развития мышц рук.

Упражнения для бицепса.

1. Сгибание рук в локтевых суставах со штангой стоя.
2. Сгибание рук на скамье Скотта.
3. Сгибание рук с гантелями в положении сидя.
4. Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье.

Упражнения для трицепса.

1. Разгибание рук в локтевых суставах вверх в положении сидя.
2. Разгибание рук вниз на тросовом тренажере.
3. Разгибание руки в локтевом суставе вверх.
5. Отжимание руками за спиной мышцы предплечий:

1) сгибание рук в запястьях со штангой;
2) сгибание руки с гантелью;
3) сгибание рук в запястьях со штангой обратным хватом.

Практическая работа № 22.

Тема «Тренировка грудных мышц» (ОК-9) *(4*час.)

Цель работы – увеличение массы и развитие силы грудных мышц.

Задание и методика выполнения:

Упражнения на развитие мышц груди.

1. Жим штанги лежа:

а) на горизонтальной скамье;
б) на наклонной скамье.

2. Жим гантелей, лежа на скамье.
3. Разводка гантелей лежа:

а) на горизонтальной скамье;
б) на наклонной скамье.

4. Отжимание на параллельных брусьях.
5. «Пуловеры» на параллельных брусьях.
6. Стоя в наклоне, разводка штока перед грудью, руки согнуты в локтях.

Практическая работа № 23.

Тема «Укрепление мышц спины» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – развитие широчайших мышц спины, среднего и нижнего отделов спины.

Задание и методика выполнения:

Упражнения на развитие мышц спины:

1. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания ее затылком.
2. Подтягивание узким хватом.
3. Верхние тяги на тренажере.
4. Тяга штанги к поясу, стоя в наклоне.
6. Тяги на тросовом тренажере, сидя.
7. Становые тяги.

Особое внимание надо обратить на полную амплитуду движений, медленный подъем и опускание веса.

Практическая работа № 24.

Тема «Мышцы плечевого пояса» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – увеличение силы мышц плечевого пояса, тренировка дельтовидных и трапециевидных мышц.

Задание и методика выполнения:

I. Развитие дельтовидной мышцы. Основная функция – вращение и подъемы рук.

Необходимо развивать все три головки дельтовидных мышц.

Тренировка дельтовидных мышц представляет собой сочетание жимов и подъемов. Упражнения для тренировки дельтовидных мышц.

1. Классический жим.
2. Жим «Арнольда».
3. Подъемы рук через стороны, стоя в наклоне.
4. Подъемы рук с гантелями вперед.
5. Тяга штанги к подбородку, стоя.

II. Трапециевидные мышцы

Трапециевидные мышцы включаются в работу при любом тяговом отягощении или плечевом жиме.

Упражнения для тренировки трапециевидных мышц.

1. Подъем плеч с гантелями в опущенных руках.
2. Подъемы плеч со штангой.
3. Тяга из-за головы, сидя.
4. Тяга за голову в тренажере.
5. Подтягивание за голову.

Практическая работа № 25.

Тема «Комплексы упражнений для снижения веса» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – регулировка массы тела.

Задание и методика выполнения:

Упражнения для снижения веса.

1. Лежа, подъем туловища до утомления.
2. Лежа, подъемы ног до максимума.
3. Сидя, сгибание ног в тренажере.
4. Лежа на животе, сгибание ног.
5. Лежа, отведение рук с отягощением за голову.
6. Жим лежа, средним хватом.
7. Стоя, наклоны туловища.
8. Разводка, лежа на наклонной скамье.
9. Прыжки со скакалкой.
10. Сидя, сгибание туловища до касания коленями груди.

Режим тренировок в период снижения веса имеет свои особенности. Для активного истощения энергозапасов следует повысить интенсивность тренировок за счет сокращения времени на отдых и увеличения количества повторений в подходе.

Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол

Практическая работа № 26.

Тема «Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу» (ОК-9) *(4*час.)

Цель работы − 1) изучение техники перемещений, поворотов, остановок, стоек волейболиста; 2) техника безопасности на занятиях по волейболу.

Задание и методика выполнения:

1. Освоить основные исходные положения готовности игрока на площадке − игровые стойки: высокую, среднюю, низкую. Ноги согнуты в коленных суставах, руки – в локтевых и расположены на уровне пояса или опущены свободно вниз. При этом туловище наклонено вперед. По сигналу (двойному, тройному свистку) изменить стойку.

2. Освоить технику перемещений и остановок. Перемещения приставными шагами в стороны, двойным шагом вперед и назад, скачком вперед и назад. Передвижения на полусогнутых ногах, руки перед грудью, равномерно распределив вес тела на обе ноги, с различной скоростью, с поворотом на 90°. Остановка в исходном положении для верхней передачи мяча: руки согнуты в локтевых суставах, вынесены вперед–вверх, кисти и пальцы расположены на уровне головы, после скачка вперед – имитация верхней передачи сверху двумя руками.

3. Техника безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по волейболу.

4. Подвижные игры и эстафеты: «Салки» с перемещением приставными шагами, «мяч в воздухе», эстафета с подбрасыванием и ловлей мяча над головой.

Методические указания: следить за равномерностью распределения веса тела на обе ноги и достаточным углом сгибания ног в коленях.

Практическая работа № 27.

Тема «Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – 1) изучение техники приема и передач сверху и снизу двумя руками; 2) ознакомление с основными правилами игры в волейбол.

Задание и методика выполнения:

Освоить технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.

1. а) Многократное выполнение исходного положения и выноса рук для передачи по сигналу; б) ловля набивных мячей в исходном положении для передачи, броски с имитацией передачи; в) передачи мяча после набрасывания партнером; г) передачи мяча у стены; д) встречные передачи в парах; е) передачи мяча за голову, вдоль сетки, через сетку, по зонам, в прыжке, после передвижений; ж) прием и передача мяча после подачи.

2. То же после перемещений.

Методические указания: следить за своевременным выносом рук, правильным положением пальцев и кистей; наличием остановки после перемещения, правильным выбором места передачи.

3. Правила игры в волейбол.

4. Эстафеты у стены и с перемещением по кругу, выполняя передачу. Игра «Пионербол» с отбиванием мяча через сетку одной из указанных передач.

Практическая работа № 28.

Тема «Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – 1) изучение техники подач: нижней прямой и боковой, верхней прямой; 2) ознакомление с основными правилами судейства игры.

Задание и методика выполнения:

1. Освоить технику 1) нижней прямой и боковой подач; 2) верхней прямой подачи.

1. а) броски одной рукой снизу;

б) многократные подбрасывания мяча вперед-вверх левой рукой;

в) многократные удары по мячу правой рукой снизу у стены;

г) удары по мячу в парах на расстоянии 12–15 м;

д) подачи через сетку на точность попадания.

2. а) броски мяча вперед-вверх;

б) броски мяча одной рукой из-за головы;

в) подбрасывания мяча слабейшей рукой снизу на удар из исходного положения подачи;

г) удары по мячу вперед-вверх в стену;

д) удары по мячу на расстоянии 12–15 м;

е) подачи через сетку

Методические указания: следить за правильностью подброса мяча, замаха на удар, заключительного активного движения кистью.

3. Судейство соревнований по волейболу.

4. Игра «Лапта волейболистов».

Практическая работа № 29.

Тема «Техника нападающего удара» (ОК-9) *(2*час.)

Цель работы – изучение техники прямого нападающего удара.

Задание и методика выполнения: освоить технику прямого нападающего удара.

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками, одной рукой попеременно, двумя руками через сетку, в прыжке с разбега.

2. Удары по мячу вперед-вниз в парах (7− 8м).

3. Шаг – прыжок со взмахом двух рук до уровня плеч.

4. Шаг – прыжок с выполнением 2 –3-х шагового разбега.

5. Имитация нападающего удара.

6. Удары по мячу с собственного набрасывания с последующим «наскоком» высоким прыжком.

7. Удары по мячу с набрасывания (без сетки, через сетку).

8. Удары у стены с 6 − 7 м.

9. Атакующие удары по ходу, из различных зон, с изменением траектории, против блокирующего.

Методические указания: следить за правильным подходом к мячу, стопорящим толчком, прямой бьющей рукой, разгибанием руки в локтевом суставе, полетом мяча в направлении разбега.

10. Игра «Круговая лапта»

Практическая работа № 30.

Тема «Техника защитных действий: блокирование, страховка» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – изучение техники защитных действий.

Задание и методика выполнения.

1. Блокирование без прыжка: имитация блокирования; перемещение приставными шагами вправо и влево лицом к сетке на расстоянии 40− 50 см, остановка – исходное положение для блокирования.

2. Блокирование с прыжком: а) по сигналу выпрыгнуть вверх, вывести ладони над сеткой; б) перемещение вдоль сетки, по сигналу – остановка и прыжок с выносом ладоней над сеткой.

3. Блокирование против нападающих, варианты блокирования (одиночное, вдвоем) против нападающих в зонах 2, 3, 4; по сигналу с перемещением рук в прыжке вправо или влево.

Самостраховка. В случае, если мяч остался на стороне блокирующих.

Методические указания: следить за правильным выходом на мяч, чтобы расстояние между кистями было меньше диаметра мяча, пальцы разведены пошире.

Практическая работа № 31.

Тема «Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – изучить тактические индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.

Задание и методика выполнения.

1. Тактика индивидуальных действий в защите и нападении:

а) совершенствование одиночного блокирования при нападающем ударе из зоны 4; то же из зоны 3;

б) совершенствование группового блокирования в двусторонней игре.

2. Тактика нападения со 2-й подачи игроков передней линии и защиты «углом вперед» (страховку осуществляет игрок зоны № 6, который не должен близко подходить к блокирующим игрокам, страховка осуществляется в зонах 2, 4.

3. Тактика защитных действий и «углом назад»: прием с подачи – игрок зоны 6, игроки зон 1 и 5 приближаются к нему на случай неудачного приема; нападающий удар из зоны 4, на другой стороне в зоне 2 ставят блок. Игрок зоны 1 выходит на страховку; то же, но нападение из зоны 2, блок – зона 4, страховка – зона 5; совершенствование тактики защиты «углом вперед, назад» в двусторонней игре.

Методические указания: в двусторонней игре обязательна постановка одиночного блока; следить за тем, чтобы игроки на площадке все время передвигались в средней стойке волейболиста.

4. Игра «Треугольник на волейбольной площадке».

Практическая работа № 32. Тема «Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – оценить уровень выполнения технических приемов игры в волейбол.

Задание и методика выполнения.

1. Верхняя передача мяча над собой из 10 передач: «отлично» – 6, «хорошо» – 5, «удовлетворительно» – 3–4.

2. Верхняя передача из 3 зоны в 4-ю из 5 передач: «отлично» – 4, «хорошо» – 3, «удовлетворительно» – 2.

3. Нижняя прямая подача в определенную половину площадки (попеременно в правую и левую) из 6 подач: «отлично» – 5, «хорошо» – 4, «удовлетворительно» – 3.

4. Верхняя прямая подача в пределы площадки из 5: юноши – «отлично» – 5, «хорошо» – 4, «удовлетворительно» – 3; девушки – «отлично» – 4, «хорошо» – 3, «удовлетворительно» – 2.

5. Прямой нападающий удар из 4 зоны с 3-х попыток, передача из 3-й зоны (юноши): «отлично» –3, «хорошо» – 2, «удовлетворительно» – 1.

6. То же из 2-й зоны.

Раздел 6. Оздоровительный фитнес

Практическая работа № 33.

Тема «Функциональный тренинг» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – укрепление мышечного баланса, уменьшение риска получения любых травм, укрепление мышц-стабилизаторов и глубоких мышц, восстановление нервно-мышечной симметрии тела, улучшение осанки.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом.

2. Выполнение комплекса упражнений с медболами.

3. Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия.

4. Выполнение комплекса упражнений в парах с различным оборудованием (фитболы, резиновые амортизаторы, медболы).

Все комплексы выполняются поточным или серийно-поточным методом, без пауз. В функциональном тренинге много упражнений на баланс (стоя на одной ноге и других неустойчивых положений), поэтому, прежде чем выполнять упражнения с оборудованием, следует убедиться, что занимающие хорошо освоили технику выполнения упражнений. Во время приседания колени не выходят за линию стоп, руки вывести вперед (если убрать руки должно повести назад). Угол в коленях 90° не меньше! Важным техническим моментом является правильное прямое удержание туловища. Степень наклона туловища и сгибания ног во многом зависит от длины нижних конечностей, туловища, степени подвижности в суставах. При выполнении выпадов угол в коленях также не меньше 90°. При выполнении наклонов вперед колени должны быть слегка согнуты, спина прямая.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 34. Тема «Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – развитие скоростно-силовых способностей, собственно силовых способностей и силовой выносливости, совершенствование межмышечной координации.

Задание и методика выполнения:

1.Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей (использование непредельных отягощений с максимальной скоростью от 20 до 60%).

2. Выполнение упражнений на развитие собственно силовых способностей (использование непредельных отягощений с предельным числом повторений).

3. Выполнение комплекса упражнений силовой направленности с использованием различного оборудования (гантели, штанги, бодибары, медболы, амортизаторы, тренажеры).

При выполнении силовых упражнений, следует точно соблюдать технику выполнения (см. функциональный тренинг).

Для развития скоростно-силовых способностей упражнения следует выполнять с максимальной скоростью не более 20 секунд.

При выполнении комплексов упражнений следует чередовать группы мышц, чтобы избежать переутомления.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 35.
Тема «Развитие координации движений» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – развитие способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Задание и методика выполнения:

1.Выполнение упражнений на развитие координации движений (ассиметричные движения рук и ног, чередование движений рук и ног и совместная их работа).

2.Выполнение упражнений с акцентом на точность их выполнения по параметрам времени, усилий, темпа, пространства.

3. Выполнение комплекса базовых упражнений аэробики и степ-аэробики под музыку.

Начинать всегда следует с простых движений, потом, по мере освоения постепенно усложнять. При выполнении базовых силовых упражнений требования к технике

те же, что и в функциональном тренинге.

Выполнять комплексы упражнений аэробики и степ-аэробики, чётко соблюдая ритмический рисунок музыки.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 36.
Тема «Развитие гибкости» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – повышение эластичности мышц; улучшение координационных движений.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях.

2. Выполнение комплекса упражнений на растягивание (стретчинг).

3. Выполнение комплекса упражнений в парах.

Наиболее эффективно выполнять упражнения на растягивание от 30 до 60 сек. Первые положительные изменения в длине мышц наблюдаются после пятой секунды растягивания.

При выполнении упражнений на растягивание не следует допускать острых болевых ощущений. Растяжка должна приносить расслабление.

При правильном дыхании эффективность упражнений увеличивается в несколько раз, поэтому растяжение мышц нужно делать на выдохе – он способствует снижению мышечного сопротивления, усиливает расслабление нервной системы и мышц.

Практическая работа № 37.
Тема «Профилактика нарушений осанки» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса с собственным весом.

2. Выполнение упражнений с различным оборудованием.

3. Выполнение упражнений в парах.

4. Выполнение упражнений на растягивание.

Осанка – важный показатель, характеризующий физическое развитие человека. Эта физическая характеристика, которая рассматривается как прямое отражение здоровья и физического развития, поэтому очень важно уделять больше внимания укреплению как мышц спины, так и мышц брюшного пресса.

Практическая работа № 38. Тема «Развитие общей выносливости
с использованием средств фитнес-аэробики» (ОК-9) *(4*час.)

Цель работы – развитие кардио-респераторной системы, снижение жировой прослойки, снятие эмоционального напряжения.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

2. Выполнение комплекса упражнений на степ-платформах в течение продолжительного промежутка времени (от 20 до 60 мин.)

Комплексы для развития выносливости выполняются только поточным методом без пауз. Сначала линейным методом разучиваются базовые шаги фитнес-аэробики, затем, методом пирамиды соединяются 2 шага, затем, методом добавления ещё 2. По-

вторить комбинацию из 4 шагов, и только потом методом соединения разучить ещё 4 шага и добавить их к основной комбинации.

Сначала разучиваются базовые движения ног, затем базовые движения рук и только потом можно менять направления движений.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 39.
Тема «Профилактика травматизма на занятиях.
Противопоказанные к применению упражнения» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – умение использовать только травмобезопасные упражнения.

Задание и методика выполнения:

1. Разбор противопоказанных и травмоопасных упражнений.

2. Замена противопоказанного упражнения на травмобезопасное. Чтобы избежать получение травм, следует технически правильно выполнять упражнения, не применяя «опасные» положения и упражнения.

Раздел 7. Спортивные игры. Баскетбол

Практическая работа № 40. Тема «Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте» (ОК-9) (2 час.)

Цель работы – Ознакомить с теоретической частью раздела «баскетбол», обучить технике защитной стойки и передвижений.

Задание и методика выполнения:

Рассказ о технике безопасности на тренировочных занятиях по баскетболу, медицинской помощи при травмах, гигиенических требованиях к занятиям.

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передвижения без мяча в защитной стойке.

Передачи мяча в парах от груди, одной рукой, двумя руками, с ударом об пол и по воздуху

Практическая работа № 41.
Тема «Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении» (ОК-9) (4 час.)

Цель работы – обучить правилам игры и основным терминам, совершенствовать технику базовых технических элементов игры.

Задание и методика выполнения:

Рассказ о правилах игры в баскетбол, знакомство со специфической терминологией.

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передвижения в защитной стойке с мячом и без мяча.

Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Передачи набивных мячей в парах на месте и в движении.

Эстафеты с элементами баскетбола.

Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Практическая работа № 42. Тема «Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски» (ОК-9) (2 час.)

Цель работы – совершенствовать технику ведения мяча и штрафных бросков, подготовить к сдаче зачетных нормативов.

Задание и методика выполнения:

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения.

Ведение мяча с сопротивлением защитника.

Ведение мяча по прямой, по дугам, «змейкой», разными руками.

Объяснение и пробные попытки зачетных нормативов:

- штрафные броски в кольцо (попасть 3 из 10 попыток);
- броски мяча в кольцо в движении с 2 шагов по 5 попыток слева и справа (попасть 5 из 10).

Практическая работа № 43.

Тема «Защитные действия против ведения и передач соперника» (ОК-9) (4 час.)

Цель работы – обучить защитным действиям против атакующих действий соперника, совершенствовать технику ведения и бросков мяча с сопротивлением.

Задание и методика выполнения:

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения.

Ведение мяча с сопротивлением защитника.

Броски мяча в кольцо с сопротивлением защитника.

Передвижения в защитной стойке против атакующего соперника.

Защитные действия против бросков в кольцо.

Двусторонняя игра по всем правилам.

Практическая работа № 44.

Тема «Техника бросков в кольцо с различных точек» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – совершенствовать технику бросков в кольцо с различных дистанций, обучить технике выполнения трехочкового броска, подготовить к сдаче зачетных нормативов

Задание и методика выполнения:

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения.

Броски в кольцо с трехочковой линии.

Объяснение и пробные попытки зачетных нормативов:

- штрафные броски в кольцо (попасть 4 из 10 попыток)
- броски мяча в кольцо в движении с 2 шагов по 5 попыток слева и справа(попасть 6 из 10).

Ответы на вопросы по правилам игры в баскетбол.

Раздел 8. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг

Практическая работа № 45.

Тема «Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ на период начального соревновательного цикла» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – подготовка к выполнению тестов по пауэрлифтингу.

Задание и методика выполнения:

1 тренировка.

1. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, в стиле пирамиды: 1×8, 1×6, 1×4, 1×1, 1×6.
2. Разводка, лежа на горизонтальной скамье 4×7–8.

3. Жим штанги от груди, стоя 4×5–7.
4. Тяга за голову на вертикальном блоке 4×8–10.
5. Приседание со штангой на груди 4×5–7.
2 тренировка.
1. Разводка в стороны, сидя 4×6.
2. Тяга штанги к подбородку, стоя 4×6.
3. Отжимание на брусьях 4×6.
4. Сгибание рук с гантелями, сидя 4×6.
5. Становая тяга, стоя на подставке 10–15 см. 4×8–10.
6. Подтягивание 4×8.
7. Пресс 4×10.
3 тренировка.
1. Приседание со штангой в стиле пирамиды: 1×10, 1×7, 1×5, 1×3, 1×1, 1×5.
2. Пуловер 4×8.
3. Жим лежа 4×8.
4. Жим от груди, сидя 4×8.
5. Гиперэкстензия 4×10.
6. Подъемы на носки, стоя в тренажере 4×10.
7. Пресс 4×10–15.

Практическая работа № 46.

Тема «Совершенствование техники приседания» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – умение использовать вспомогательные упражнения для тренировки приседаний.

Задание и методика выполнения:

1. Приседания классические.
2. Полуприседания.
3. Перегрузка – удержание штанги на плечах в исходном положении приседаний в течение 10 секунд. Вес штанги 110–150% от максимума.
4. Приседания медленные. Возможны 2 варианта:
1) медленно присесть – встать быстро;
2) медленно присесть и медленно встать. Вес 50–60% от максимального.
5. Приседания с задержкой (в движении делаются 3–4 задержки на 1 – 2 сек.) Задержки можно делать как во время приседания, так и при подъеме.
6. Приседания с задержкой в седее. Штанга кладется выше трапеции, а постановка ног должна быть обычно.
7. Приседания в ножницы на подставке или без нее.
8. Приседания с узкой постановкой ног. Садиться нужно как можно ниже, задержка внизу не требуется.
9. Жим ногами (имитирует приседания, не нагружает спину).
10. Сгибание – разгибание ног в станке.

Все вспомогательные упражнения помогают подготовить организм к максимальным весам, отработать технику выполнения соревновательного упражнения. Кроме мышц ног в этих упражнениях хорошую нагрузку получают и мышцы спины, отрабатываются взаимодействие спины и ног.

Практическая работа № 47.

Тема «Совершенствование техники выполнения жима» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – освоение техники жима лежа и подготовка к тестированию по пауэрлифтингу.

Задание и методика выполнения:

Вспомогательные упражнения.

1. Жим лежа.

2. Удержание штанги или перегрузка. Необходимо удерживать штангу весом 110–140% от максимума на вытянутых руках в течение 10 сек.

3 Жим лежа негатив. С помощью партнеров следует опустить на грудь штангу весом 110%

4. Статический жим. Выполнение жима от груди с весом 140–150% от максимума, пытаясь сдвинуть штангу.

5. Жим лежа «отдельной фазы», т. е. движение выполняется лишь до середины I или II фазы, вес такой же, как и в жиме.

6. Жим лежа, медленный.

7. Жим лежа, с остановками.

8. Жим лежа, узким хватом.

9. Жим лежа, широким хватом.

10. Жим, лежа на наклонной скамье. Под углом 45°.

11. Жим, лежа, обратным хватом.

При выполнении жима лежа атлет должен опираться о скамью плечами, лишь касаясь ягодицами, т. е. делать «мост». Плечи следует подтянуть как можно ближе к тазу. Хват штанги должен быть максимально широким. Движение штанги вверх и вниз должно мыть равномерным и медленным.

Практическая работа № 48.

Тема «Тренировочная программа для жима лежа» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – освоение техники жима лежа и подготовка к тестированию по пауэрлифтингу.

Задание и методика выполнения:

1 тренировка.

1. Жим, лежа на наклонной скамье 4×4.

2. Жим, лежа, узким хватом 40–45% 4×6 или 55–60% 4×4.

3. Французский жим, сидя 3×8.

4. Жим гантелей, лежа 4×10.

5. Отжимание на брусьях 4–6×8.

2 тренировка.

1. Жим, лежа 1×4 «горкой».

2. Жим штанги, стоя 4×6.

3. Пуловер со штангой 3×12.

4. Жим, лежа, обратным хватом 3–4×8.

3 тренировка.

1. Жим, лежа 4×4.

2. Статичный жим, лежа 5×3, по 4 сек.

3. Жим штанги, сидя, 4×5.

Никаких иных упражнений выполнять не следует, т. к. это полный и завершенный комплекс. Основная цель состоит в увеличении результативности жима, лежа. Если атлет не успевает восстановиться к следующей тренировке, то необходимо уменьшить нагрузку (вес) во вспомогательных упражнениях, выполняемых в течение недели.

Практическая работа № 49.

Тема «Совершенствование выполнения упражнения «Становая тяга» в программе соревнований по пауэрлифтингу» (ОК-9) *(6* час.)

Цель работы – освоение техники упражнения. Тренировка мышц спины.

Задание и методика выполнения:

Вспомогательные упражнения для повышения результатов в тяге.

1. Тяга, стоя на подставке для отработки мощного, уверенного срыва штанги с помоста.

2. Тяга с плинтов (с подставки). Этим движением отрабатывается вторая фаза движения тяги – фиксация.

3. Удержание. С помощью партнеров взять штангу в верхнем положении и удерживать ее 10 сек. Вес 120–140 % от максимальной тяги.

4. Тяга медленная, с использованием нескольких вариантов:

а) 3 сек. вверх + 3 сек. вниз;

б) 5 сек. вверх + 5 сек. вниз;

в) 10 сек. вверх + 10 сек. вниз.

5. Тяга с остановками.

6. Тяга от коленей.

7. Изометрическая (статическая) тяга. Вес больше, чем вы можете поднять:

а) 5 раз по 30 сек.;

б) 3 раза по 5 сек.;

в) 1 раз по 10 сек.

Возможны другие варианты, но эти являются наиболее распространенными. Рекомендуется выполнять это упражнение следующим за классической тягой.

Упражнения для укрепления мышц спины.

1. Тяга становая (ноги врозь, слегка согнуты, спина прямая).

2. Наклоны со штангой на плечах, стоя и сидя.

3. Гиперэкстензия.

4. Тяга штанги в наклоне к животу, различными хватами.

5. Тяга вертикального блока.

6. Подтягивание на перекладине.

7. Подтягивание за голову.

Раздел 9. Легкая атлетика

Практическая работа № 50.

Тема «Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – изучить технику бега на короткие дистанции, ознакомиться с методикой тренировки и судейством соревнований в спринте.

Задание и методика выполнения: выполнить последовательно стартовые действия по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». В стартовом ускорении постепенно уменьшать наклон тела и увеличивать длину шага. Для освоения техники бега выполнить специальные упражнения 2×30 м. каждое с методическими указаниями.

Методика тренировки в спринте:

1) для развития простой двигательной реакции: старты по сигналу 3 + 4 × 20–30 м. (отдых 1 мин.);

2) для развития частоты движений: (скорость 100 % от максимума) «семенящий» бег: (30–40 м.), бег на месте в упоре (10–20 сек.), бег под уклон (или под ветер) – 60–80 м/сек. с количеством повторений 2–4 раза (отдых 3 мин.);

3) для развития резкости движений: бег и прыжковые упражнения с различными отягощениями на отрезках до 50м. (интенсивность 80–90% от максимума), бег в гору,

против ветра, по ступенькам трибун и др., 3–4 повторения, отдых 3–4 мин. (2–3 серии);

4) для комплексного развития быстроты: бег на отрезках 50–80 м., скорость 80 – 95% от максимума, количество повторов 3–4, отдых 3–5 мин. То же с вариацией затруднения и облегчения бега.

Методическое условие эффективного развития: чередование занятий на быстроту с занятиями на ОФП (силовые упражнения).

Методические варианты развития скоростной выносливости в спринте:

1) с преобладанием алактатных анаэробных процессов энергообеспечения: бег на отрезках 100–150 м. (85–95 % от максимума), 4–6 повторений (отдых 2–3 мин.), ЧСС до 120 уд/мин., 2–4 серии (отдых 8 мин.);

2) с преобладанием лактатных и анаэробных процессов энергосбережения: бег на отрезках 150–400 м (скорость 90–95 % от максимума), 3–4 повторения (отдых между повторениями сокращается с 6–8 мин. до 1–2 мин.), количество серий от 1–2 до 3–4 (отдых между сериями от 20 до 12–15 мин.).

Судейство соревнований: обязанности судьи, стартера, секретаря.

Практическая работа № 51.
Тема «Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств» (ОК-9) *(6* час.)

Цель работы – развитие общей выносливости в беге.

Задание и методика выполнения: выполнить учебно-тренировочное задание по развитию общей выносливости, используя: 1) кроссовый бег в равномерном медленном темпе (20–30 мин.); 2) кроссовый бег в переменном темпе; 3) переменный бег на отрезках 200–600 м в среднем темпе, чередуя с отрезками 100–200 м в медленном темпе.

Практическая работа № 52. Тема «Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности студента» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – развитие аэробной выносливости в беге, ознакомление с методикой самоконтроля.

Задание и методика выполнения: выполнить учебно-тренировочное задание по развитию общей выносливости, используя: 1) кроссовый бег в равномерном медленном темпе (20–30 мин.); 2) кроссовый бег в переменном темпе; 3) переменный бег на отрезках 200–600 м в среднем темпе, чередуя с отрезками 100–200 м в медленном темпе.

Методические указания по самоконтролю: для развития аэробной работоспособности контролировать ЧСС на уровне не выше 150 уд/мин. (на уровне порога анаэробного обмена – ПАНО) продолжительностью не менее 15–20 мин.

Критерий выносливости: время поддержания заданной интенсивности.

Практическая работа № 53.
Тема «Прыжки в длину с места» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – изучение техники прыжка в длину с места.

Задание и методика выполнения.

Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз.

Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами с далеким вынесением ног на приземление.

Из виса на гимнастической стенке, спиной к ней, махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги.

Прыжки в длину с места применяются в основном в качестве тренировок. Прыжок в длину с места используется как контрольный тест для определения прыгучести и

силы ног.

Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Практическая работа № 54.

Тема «Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки студента» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – подготовка организма к более объёмным физическим нагрузкам.

Задание и методика выполнения:

1.Выполнение упражнений с собственным весом.

2.Выполнение комплекса упражнений с партнером.

3.Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами.

4.Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками.

5.Выполнение общеразвивающих упражнений и упражнений со скакалкой.

Все комплексы выполняются поточным или серийно-поточным методом, без пауз. Особое внимание уделять технике выполнения упражнений. В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 55. Тема «Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – развитие скоростно-силовых способностей, собственно силовых способностей и силовой выносливости, совершенствование межмышечной координации.

Задания и методика выполнения:

1.Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей (использование непредельных отягощений с максимальной скоростью от 20 до 60%).

2. Выполнение упражнений на развитие собственно силовых способностей (использование непредельных отягощений с предельным числом повторений).

3. Выполнение комплекса упражнений силовой направленности с использованием различного оборудования (гантели, штанги, бодибары, медболы, амортизаторы, тренажеры).

При выполнении силовых упражнений, следует точно соблюдать технику выполнения (см. функциональный тренинг).

Для развития скоростно-силовых способностей упражнения следует выполнять с максимальной скоростью не более 20 секунд.

При выполнении комплексов упражнений следует чередовать группы мышц, чтобы избежать переутомления.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 56.

Тема «Спортивно-прикладная гимнастика. Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – 1. Совершенствования необходимых двигательных качеств, обучения спортивной технике, профилактики травматизма. 2. Подготовка организма к активизации основных функциональных систем организма для врабатывания в трудовой и учебный процесс. 3. Научить составлять комплекс упражнений производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, профилактики утомления и последующего восстановления. 4. Снятие наступившего утомления, оптимизация оперативной работоспособности.

Задание и методика выполнения.

1. Выполнение упражнений спортивно-прикладной гимнастики.

Большинство движений должно носить динамический характер и выполняться свободно, с широкой амплитудой, чаще в форме конкретных заданий. Например, взмах ногой до уровня головы, прыжок с касанием мяча, на точность приземления и т. п.

При выполнении упражнений следует изменять их временные и пространственные параметры. Например, прыжок на максимальную длину, на % или половину от показанного максимального результата или броски набивных мячей на дальность; следует также выполнять отдельные упражнения в различные временные отрезки: в удобном, среднем или максимальном темпе.

Творческое задание по разработке комплексов упражнений:

- для коррекции осанки;
- для самостоятельной тренировки;
- для коррекции близорукости;
- для проведения разминки;
- для людей с различными заболеваниями.

При составлении комплексов упражнений задействовать наибольшее количество мышечных групп. При составлении разминки учитывать порядок проведения упражнений (начиная с мышц шеи, заканчивая мышцами ног). Комплексы проводятся поточным или серийно-поточным методом.

2. Занятия в виде специально подобранного комплекса упражнений.

Малая продолжительность (2–10 мин.).

Ходьба и бег, упражнения потягивающего характера, упражнения для улучшения осанки, ОРУ для различных частей тела и групп мышц, оказывающих общее воздействие на организм.

3. В комплексе упражнений производственной гимнастики следует использовать специальные упражнения, которые по своей структуре и характеру близки к действиям, выполняемым во время работы. При построении комплексов упражнений необходимо учитывать:

- рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое, прямое);
- рабочие движения (быстрые, медленные, однообразные);
- степень и характер усталости (головная боль, боли в мышцах, раздражительность);
- санитарно-гигиенические условия места работы.

Комплекс состоит из 5–7 упражнений.

4. ОРУ, способствующие снятию наступившего утомления; упражнения в подтягивании; для отдельных частей тела, не принимавших участие в трудовых процессах; ходьба на месте.

Составление и практическое выполнение комплексов индивидуально и с группой.

Раздел 11. Оздоровительный фитнес

Практическая работа № 57.

Тема «Функциональный тренинг» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – укрепление мышечного баланса, уменьшение риска получения любых травм, укрепление мышц-стабилизаторов и глубоких мышц, восстановление нервно-мышечной симметрии тела, улучшение осанки.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом.
2. Выполнение комплекса упражнений с медболами.
3. Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия.
4. Выполнение комплекса упражнений в парах с различным оборудованием

(фитболы, резиновые амортизаторы, медболы).

Все комплексы выполняются поточным или серийно-поточным методом, без пауз. В функциональном тренинге много упражнений на баланс (стоя на одной ноге и других неустойчивых положений), поэтому, прежде чем выполнять упражнения с оборудованием, следует убедиться, что занимающие хорошо освоили технику выполнения упражнений. Во время приседания колени не выходят за линию стоп, руки вывести вперед (если убрать руки должно повести назад). Угол в коленях 90° не меньше! Важным техническим моментом является правильное прямое удержание туловища. Степень наклона туловища и сгибания ног во многом зависит от длины нижних конечностей, туловища, степени подвижности в суставах. При выполнении выпадов угол в коленях также не меньше 90°. При выполнении наклонов вперед колени должны быть слегка согнуты, спина прямая.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 58.

Тема «Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – развитие скоростно-силовых способностей, собственно силовых способностей и силовой выносливости, совершенствование межмышечной координации.

Задание и методика выполнения:

1.Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей (использование непредельных отягощений с максимальной скоростью от 20 до 60%).

2. Выполнение упражнений на развитие собственно силовых способностей (использование непредельных отягощений с предельным числом повторений).

3. Выполнение комплекса упражнений силовой направленности с использованием различного оборудования (гантели, штанги, бодибары, медболы, амортизаторы, тренажеры).

При выполнении силовых упражнений, следует точно соблюдать технику выполнения (см. функциональный тренинг).

Для развития скоростно-силовых способностей упражнения следует выполнять с максимальной скоростью не более 20 секунд.

При выполнении комплексов упражнений следует чередовать группы мышц, чтобы избежать переутомления.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 59.

Тема «Развитие координации движений» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – развитие способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Задание и методика выполнения:

1.Выполнение упражнений на развитие координации движений (ассиметричные движения рук и ног, чередование движений рук и ног и совместная их работа).

2.Выполнение упражнений с акцентом на точность их выполнения по параметрам времени, усилий, темпа, пространства.

3. Выполнение комплекса базовых упражнений аэробики и степ-аэробики под музыку.

Начинать всегда следует с простых движений, потом, по мере освоения постепенно усложнять. При выполнении базовых силовых упражнений требования к технике те же, что и в функциональном тренинге.

Выполнять комплексы упражнений аэробики и степ-аэробики, чётко соблюдая

ритмический рисунок музыки.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 60.
Тема «Развитие гибкости» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – повышение эластичности мышц; улучшение координационных движений.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях.

2. Выполнение комплекса упражнений на растягивание (стретчинг).

3. Выполнение комплекса упражнений в парах.

Наиболее эффективно выполнять упражнения на растягивание от 30 до 60 сек. Первые положительные изменения в длине мышц наблюдаются после пятой секунды растягивания.

При выполнении упражнений на растягивание не следует допускать острых болевых ощущений. Растяжка должна приносить расслабление.

При правильном дыхании эффективность упражнений увеличивается в несколько раз, поэтому растяжение мышц нужно делать на выдохе – он способствует снижению мышечного сопротивления, усиливает расслабление нервной системы и мышц.

Практическая работа № 61.
Тема «Профилактика нарушений осанки» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса с собственным весом.

2. Выполнение упражнений с различным оборудованием.

3. Выполнение упражнений в парах.

4. Выполнение упражнений на растягивание.

Осанка – важный показатель, характеризующий физическое развитие человека. Эта физическая характеристика, которая рассматривается как прямое отражение здоровья и физического развития, поэтому очень важно уделять больше внимания укреплению как мышц спины, так и мышц брюшного пресса.

Практическая работа № 62. Тема «Развитие общей выносливости
с использованием средств фитнес-аэробики» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – развитие кардио-респераторной системы, снижение жировой прослойки, снятие эмоционального напряжения.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

2. Выполнение комплекса упражнений на степ-платформах в течение продолжительного промежутка времени (от 20 до 60 мин.)

Комплексы для развития выносливости выполняются только поточным методом без пауз. Сначала линейным методом разучиваются базовые шаги фитнес-аэробики, затем, методом пирамиды соединяются 2 шага, затем, методом добавления ещё 2. Повторить комбинацию из 4 шагов, и только потом методом соединения разучить ещё 4 шага и добавить их к основной комбинации.

Сначала разучиваются базовые движения ног, затем базовые движения рук и только потом можно менять направления движений.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Раздел 12. Спортивные игры. Волейбол

Практическая работа № 63.

Тема «Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы − 1) изучение техники перемещений, поворотов, остановок, стоек волейболиста; 2) техника безопасности на занятиях по волейболу.

Задание и методика выполнения:

1. Освоить основные исходные положения готовности игрока на площадке − игровые стойки: высокую, среднюю, низкую. Ноги согнуты в коленных суставах, руки – в локтевых и расположены на уровне пояса или опущены свободно вниз. При этом туловище наклонено вперед. По сигналу (двойному, тройному свистку) изменить стойку.

2. Освоить технику перемещений и остановок. Перемещения приставными шагами в стороны, двойным шагом вперед и назад, скачком вперед и назад. Передвижения на полусогнутых ногах, руки перед грудью, равномерно распределив вес тела на обе ноги, с различной скоростью, с поворотом на 90°. Остановка в исходном положении для верхней передачи мяча: руки согнуты в локтевых суставах, вынесены вперед–вверх, кисти и пальцы расположены на уровне головы, после скачка вперед – имитация верхней передачи сверху двумя руками.

3. Техника безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по волейболу.

4. Подвижные игры и эстафеты: «Салки» с перемещением приставными шагами, «мяч в воздухе», эстафета с подбрасыванием и ловлей мяча над головой.

Методические указания: следить за равномерностью распределения веса тела на обе ноги и достаточным углом сгибания ног в коленях.

Практическая работа № 64.

Тема «Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – 1) изучение техники приема и передач сверху и снизу двумя руками; 2) ознакомление с основными правилами игры в волейбол.

Задание и методика выполнения:

Освоить технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.

1. а) Многократное выполнение исходного положения и выноса рук для передачи по сигналу; б) ловля набивных мячей в исходном положении для передачи, броски с имитацией передачи; в) передачи мяча после набрасывания партнером; г) передачи мяча у стены; д) встречные передачи в парах; е) передачи мяча за голову, вдоль сетки, через сетку, по зонам, в прыжке, после передвижений; ж) прием и передача мяча после подачи.

2. То же после перемещений.

Методические указания: следить за своевременным выносом рук, правильным положением пальцев и кистей; наличием остановки после перемещения, правильным выбором места передачи.

3. Правила игры в волейбол.

4. Эстафеты у стены и с перемещением по кругу, выполняя передачу. Игра «Пионербол» с отбиванием мяча через сетку одной из указанных передач.

Практическая работа № 65.

Тема «Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – 1) изучение техники подач: нижней прямой и боковой, верхней прямой; 2) ознакомление с основными правилами судейства игры.

Задание и методика выполнения:

1. Освоить технику 1) нижней прямой и боковой подач; 2) верхней прямой подачи.

1. а) броски одной рукой снизу;

б) многократные подбрасывания мяча вперед-вверх левой рукой;

в) многократные удары по мячу правой рукой снизу у стены;

г) удары по мячу в парах на расстоянии 12–15 м;

д) подачи через сетку на точность попадания.

2. а) броски мяча вперед-вверх;

б) броски мяча одной рукой из-за головы;

в) подбрасывания мяча слабейшей рукой снизу на удар из исходного положения подачи;

г) удары по мячу вперед-вверх в стену;

д) удары по мячу на расстоянии 12–15 м;

е) подачи через сетку

Методические указания: следить за правильностью подброса мяча, замаха на удар, заключительного активного движения кистью.

3. Судейство соревнований по волейболу.

4. Игра «Лапта волейболистов».

Практическая работа № 66.

Тема «Техника нападающего удара» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – изучение техники прямого нападающего удара.

Задание и методика выполнения: освоить технику прямого нападающего удара.

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками, одной рукой попеременно, двумя руками через сетку, в прыжке с разбега.

2. Удары по мячу вперед-вниз в парах (7– 8м).

3. Шаг – прыжок со взмахом двух рук до уровня плеч.

4. Шаг – прыжок с выполнением 2 –3-х шагового разбега.

5. Имитация нападающего удара.

6. Удары по мячу с собственного набрасывания с последующим «наскоком» высоким прыжком.

7. Удары по мячу с набрасывания (без сетки, через сетку).

8. Удары у стены с 6 – 7 м.

9. Атакующие удары по ходу, из различных зон, с изменением траектории, против блокирующего.

Методические указания: следить за правильным подходом к мячу, стопорящим толчком, прямой бьющей рукой, разгибанием руки в локтевом суставе, полетом мяча в направлении разбега.

10. Игра «Круговая лапта»

Практическая работа № 67.

Тема «Техника защитных действий: блокирование, страховка» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – изучение техники защитных действий.

Задание и методика выполнения.

1. Блокирование без прыжка: имитация блокирования; перемещение приставными шагами вправо и влево лицом к сетке на расстоянии 40– 50 см, остановка – исходное положение для блокирования.

2. Блокирование с прыжком: а) по сигналу выпрыгнуть вверх, вывести ладони над сеткой; б) перемещение вдоль сетки, по сигналу – остановка и прыжок с выносом ладоней над сеткой.

3. Блокирование против нападающих, варианты блокирования (одиночное, вдвоем) против нападающих в зонах 2, 3, 4; по сигналу с перемещением рук в прыжке вправо или влево.

Самостраховка. В случае, если мяч остался на стороне блокирующих.

Методические указания: следить за правильным выходом на мяч, чтобы расстояние между кистями было меньше диаметра мяча, пальцы разведены пошире.

Практическая работа № 68.

Тема «Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – изучить тактические индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.

Задание и методика выполнения.

1. Тактика индивидуальных действий в защите и нападении:

а) совершенствование одиночного блокирования при нападающем ударе из зоны 4; то же из зоны 3;

б) совершенствование группового блокирования в двусторонней игре.

2. Тактика нападения со 2-й подачи игроков передней линии и защиты «углом вперед» (страховку осуществляет игрок зоны № 6, который не должен близко подходить к блокирующим игрокам, страховка осуществляется в зонах 2, 4.

3. Тактика защитных действий и «углом назад»: прием с подачи – игрок зоны 6, игроки зон 1 и 5 приближаются к нему на случай неудачного приема; нападающий удар из зоны 4, на другой стороне в зоне 2 ставят блок. Игрок зоны 1 выходит на страховку; то же, но нападение из зоны 2, блок – зона 4, страховка – зона 5; совершенствование тактики защиты «углом вперед, назад» в двусторонней игре.

Методические указания: в двусторонней игре обязательна постановка одиночного блока; следить за тем, чтобы игроки на площадке все время передвигались в средней стойке волейболиста.

4. Игра «Треугольник на волейбольной площадке».

Практическая работа № 69.

Тема «Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – оценить уровень выполнения технических приемов игры в волейбол.

Задание и методика выполнения.

1. Верхняя передача мяча над собой из 10 передач: «отлично» – 6, «хорошо» – 5, «удовлетворительно» – 3–4.

2. Верхняя передача из 3 зоны в 4-ю из 5 передач: «отлично» – 4, «хорошо» – 3, «удовлетворительно» – 2.

3. Нижняя прямая подача в определенную половину площадки (попеременно в правую и левую) из 6 подач: «отлично» – 5, «хорошо» – 4, «удовлетворительно» – 3.

4. Верхняя прямая подача в пределы площадки из 5: юноши – «отлично» – 5, «хорошо» – 4, «удовлетворительно» – 3; девушки – «отлично» – 4, «хорошо» – 3, «удовлетворительно» – 2.

5. Прямой нападающий удар из 4 зоны с 3-х попыток, передача из 3-й зоны (юноши): «отлично» –3, «хорошо» – 2, «удовлетворительно» – 1.

6. То же из 2-й зоны.

Раздел 13. Спортивные игры. Баскетбол

Практическая работа № 70.

Тема «Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – обучить правилам игры и основным терминам, совершенствовать технику базовых технических элементов игры.

Задание и методика выполнения.

Правила игры в баскетбол, знакомство со специфической терминологией

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передвижения в защитной стойке с мячом и без мяча.

Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Передачи набивных мячей в парах на месте и в движении.

Эстафеты с элементами баскетбола.

Двусторонняя игра.

Практическая работа № 71.

Тема «Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – обучить тактике игры в нападении численным большинством и тактики игры в защите в меньшинстве.

Задание и методика выполнения.

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения.

Атака кольца вдвоем, втроем при помощи одних передач, без ведения.

Объяснение особенностей атаки в большинстве.

Объяснение особенностей защиты в меньшинстве.

Игра «двое против одного, трое против двоих».

Двусторонняя игра.

Практическая работа № 72. Тема «Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – обучить технике постановки заслона в нападении. Обучить тактике личного прессинга в защите.

Задание и методика выполнения.

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения.

Объяснение техники постановки заслона в парах.

Постановка заслона с последующей атакой кольца.

Постановка заслона с сопротивлением защитников.

Объяснение тактики защиты с использованием личного прессинга.

Двусторонняя игра с применением заслонов и личной защиты.

Практическая работа № 73.

Тема «Тактика игры в зонной защите» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – обучить тактике игры с использованием зонной защиты.

Задание и методика выполнения.

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения.

Объяснение тактики игры в защите, в расстановке 3-2.

Объяснение тактики игры в защите, в расстановке 2-1-2.

Объяснение тактики игры в защите, в расстановке 2-3.

Игра на одно кольцо с использованием зонной защиты.

Двусторонняя игра с применением зонной защиты.

Практическая работа № 74.

Тема «Тактика нападения с использованием различных комбинаций» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – обучить тактике нападения с использованием различных комбинаций. Закрепить умения игры в защите и нападении.

Задание и методика выполнения.

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения.

Объяснение техники выброса мяча из-за боковой и лицевой линий с использованием заслона.

Объяснение тактики защиты против выброса мяча.

Объяснение техники нападения «быстрым отрывом».

Разбор комбинаций позиционного нападения.

Разбор командных взаимодействий при игре в защите против различных комбинаций.

Двусторонняя игра.

Практическая работа № 75.

Тема «Контрольное выполнение технических приемов игры в баскетбол. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – подготовить к сдаче нормативов по броскам с различных дистанций и комплексного норматива по ведению мяча змейкой с броском.

Задание и методика выполнения.

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения.

Пробные попытки сдать бросковый норматив:

- штрафной бросок – 5 из 10 попыток
- трехочковый бросок – 3 из 10 попыток

Пробные попытки сдать комплексный норматив по ведению мяча змейкой с попаданием в два кольца – 18 секунд на зачет.

Раздел 14. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг

Практическая работа № 76.

Тема «Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – формирование тела, укрепление мышц брюшного пресса, решение задач мышечного развития.

Задание и методика выполнения.

1. Подъем туловища на наклонной скамье.
2. Подъемы прямых ног на горизонтальной скамье.
3. Повороты туловища в положении сидя.
4. Боковые скручивания с выпрямлением ног.
5. Поза планки с попеременным сгибанием коленей.
6. Перекат с подъемом рук.
7. Велосипед.
8. Опускание коленей в стороны.
9. Уголок.
10. Склепка.

Практическая работа № 77.

Тема «Упражнения для формирования правильной осанки» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – укрепление мышц спины и брюшного пресса, укрепление связок, улучшение физического состояния тела.

Задание и методика выполнения.

Комплекс упражнений.

1. Подтягивание на перекладине широким хватом.
2. Подтягивание узким хватом.
3. Верхние тяги на тренажере.
4. Тяга штанги к поясу, стоя в наклоне.
5. Тяга гантели одной рукой в наклоне.
6. Тяги на тросовом тренажере в положении сидя.
7. Становые тяги.

Практическая работа № 78.

Тема «Развитие мышц задней поверхности бедра и голени» (ОК-9) *(6* час.)

Цель работы – развитие силы мышц задней поверхности бедра и голени, воздействующие на крупные мышцы тела, усиливая ход метаболических реакций в организме.

Задание и методика выполнения.

Упражнения для развития мышц задней поверхности бедра и голени.

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Жим ногами.
3. Выпады назад.
4. Сгибание ног в коленях, лежа на животе.
5. Становая тяга на прямых ногах.
6. Подъемы на носки стоя и сидя.

Практическая работа № 79.

Тема «Развитие мышц передней поверхности бедра» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – проработка квадрицепсов, подколенных сухожилий и мышц голени.

Задание и методика выполнения.

Упражнения для развития мышц бедра.

1. Приседание со штангой на плечах.
2. Выпады вперед.
3. Разгибание ног, сидя в тренажере.
4. Приседание на одной ноге.
5. Выпад под углом 45° со сменой ног.

Практическая работа № 80.

Тема «Развитие силовой выносливости» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – повышение мышечной выносливости, улучшение физической подготовленности, увеличение мощности и скорости, укрепление сердечно-сосудистой системы, интенсификация уровня метаболизма и нормализации давления в крови.

Задание и методика выполнения.

Аэробные силовые тренировки на все группы мышц с использованием различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, бодибары, степ-платформы, медболы, фитболы, амортизаторы).

Практическая работа № 81.

Тема «Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ с использованием вспомогательных упражнений» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – подготовка к выполнению тестов по пауэрлифтингу.

Задание и методика выполнения.

Комплекс упражнений на второе полугодие тренировочного соревновательного цикла.

1 тренировка.

1. Жим штанги, лежа, в стиле пирамиды: 1×10, 1×5, 1×3, 1×2, 2×, 2×3.
2. Пуловер 4×6.
3. Жим штанги узким хватом, лежа 4×6.
4. Приседание со штангой 4×6.
5. Приседание со штангой с задержкой 2 – 3 сек. «стоп – присед» 2×6 (40 % веса).
6. Подтягивание на перекладине 4×8.
7. Подъемы туловища, лежа на наклонной скамье 4×10–15.

2 тренировка.

1. Жим штанги от груди, сидя 4×6.
2. Разводка в стороны, сидя 4×6.
3. Сгибание рук с гантелями, сидя 4×6.
4. Тяга штанги к подбородку, стоя 4×6.
5. Становая тяга 3×6.
6. Становая тяга с подставок 3×6 (вес штанги увеличен).
7. Подтягивание на перекладине широким хватом 4×8.
8. «Склепка», лежа на коврике 4×10–15.

3 тренировка.

1. Приседание в стиле пирамиды: 2×8, 1×5, 1×3, 2×1, 2×3.
2. Жим ногами, лежа в тренажере 2×8.
3. Пуловер 3×8.
4. Жим штанги, лежа на наклонной скамье 4×5.
5. Гиперэкстензия 4×8.
6. Выпрямление рук на блоке 4×5.
7. «Склепка» 4×10–15.

Методические указания. Во вспомогательных упражнениях нужно повысить вес снаряда (75–80 %). Схема интенсивности нагрузок должна быть волнообразной. После 3-х недель ударных нагрузок одну неделю работать с наполовину сокращенным числом подходов в каждом упражнении. Через каждые полтора месяца делать перерыв на 5 – 7 дней, занимаясь спортиграми, плаванием, велосипедом, бегом.

Раздел 15. Легкая атлетика

Практическая работа № 82.

Тема «Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – изучить технику бега на короткие дистанции, ознакомиться с методикой тренировки и судейством соревнований в спринте.

Задание и методика выполнения: выполнить последовательно стартовые действия по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». В стартовом ускорении постепенно уменьшать наклон тела и увеличивать длину шага. Для освоения техники бега выполнить специальные упражнения 2×30 м. каждое с методическими указаниями.

Методика тренировки в спринте:

1) для развития простой двигательной реакции: старты по сигналу 3 + 4 × 20–30 м. (отдых 1 мин.);

2) для развития частоты движений: (скорость 100 % от максимума) «семенящий» бег: (30–40 м.), бег на месте в упоре (10–20 сек.), бег под уклон (или под ветер) – 60–80 м/сек. с количеством повторений 2–4 раза (отдых 3 мин.);

3) для развития резкости движений: бег и прыжковые упражнения с различными отягощениями на отрезках до 50м. (интенсивность 80–90% от максимума), бег в гору, против ветра, по ступенькам трибун и др., 3–4 повторения, отдых 3–4 мин. (2–3 серии);

4) для комплексного развития быстроты: бег на отрезках 50–80 м., скорость 80 – 95% от максимума, количество повторов 3–4, отдых 3–5 мин. То же с вариацией затруднения и облегчения бега.

Методическое условие эффективного развития: чередование занятий на быстроту с занятиями на ОФП (силовые упражнения).

Методические варианты развития скоростной выносливости в спринте:

1) с преобладанием алактатных анаэробных процессов энергообеспечения: бег на отрезках 100–150 м. (85–95 % от максимума), 4–6 повторений (отдых 2–3 мин.), ЧСС до 120 уд/мин., 2–4 серии (отдых 8 мин.);

2) с преобладанием лактатных и анаэробных процессов энергосбережения: бег на отрезках 150–400 м (скорость 90–95 % от максимума), 3–4 повторения (отдых между повторениями сокращается с 6–8 мин. до 1–2 мин.), количество серий от 1–2 до 3–4 (отдых между сериями от 20 до 12–15 мин.).

Судейство соревнований: обязанности судьи, стартера, секретаря.

Практическая работа № 83.

Тема «Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств» (ОК-9) *(6* час.)

Цель работы – развитие общей выносливости в беге.

Задание и методика выполнения: выполнить учебно-тренировочное задание по развитию общей выносливости, используя: 1) кроссовый бег в равномерном медленном темпе (20–30 мин.); 2) кроссовый бег в переменном темпе; 3) переменный бег на отрезках 200–600 м в среднем темпе, чередуя с отрезками 100–200 м в медленном темпе.

Практическая работа № 84. Тема «Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности студента» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – развитие аэробной выносливости в беге, ознакомление с методикой самоконтроля.

Задание и методика выполнения: выполнить учебно-тренировочное задание по развитию общей выносливости, используя: 1) кроссовый бег в равномерном медленном темпе (20–30 мин.); 2) кроссовый бег в переменном темпе; 3) переменный бег на отрезках 200–600 м в среднем темпе, чередуя с отрезками 100–200 м в медленном темпе.

Методические указания по самоконтролю: для развития аэробной работоспособности контролировать ЧСС на уровне не выше 150 уд/мин. (на уровне порога анаэробного обмена – ПАНО) продолжительностью не менее 15–20 мин.

Критерий выносливости: время поддержания заданной интенсивности.

Практическая работа № 85.

Тема «Прыжки в длину с места» (ОК-9) *(2* час.)

Цель работы – изучение техники прыжка в длину с места.

Задание и методика выполнения.

Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз.

Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами с далеким вынесением ног на приземление.

Из виса на гимнастической стенке, спиной к ней, махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги.

Прыжки в длину с места применяются в основном в качестве тренировок. Прыжок в длину с места используется как контрольный тест для определения прыгучести и силы ног.

Раздел 16. Легкая атлетика

Практическая работа № 86.

Тема «Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – изучить технику бега на короткие дистанции, ознакомиться с методикой тренировки и судейством соревнований в спринте.

Задание и методика выполнения: выполнить последовательно стартовые действия по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». В стартовом ускорении постепенно уменьшать наклон тела и увеличивать длину шага. Для освоения техники бега выполнить специальные упражнения 2×30 м. каждое с методическими указаниями.

Методика тренировки в спринте:

1) для развития простой двигательной реакции: старты по сигналу 3 + 4 × 20–30 м. (отдых 1 мин.);

2) для развития частоты движений: (скорость 100 % от максимума) «семенящий» бег: (30–40 м.), бег на месте в упоре (10–20 сек.), бег под уклон (или под ветер) – 60–80 м/сек. с количеством повторений 2–4 раза (отдых 3 мин.);

3) для развития резкости движений: бег и прыжковые упражнения с различными отягощениями на отрезках до 50м. (интенсивность 80–90% от максимума), бег в гору, против ветра, по ступенькам трибун и др., 3–4 повторения, отдых 3–4 мин. (2–3 серии);

4) для комплексного развития быстроты: бег на отрезках 50–80 м., скорость 80 – 95% от максимума, количество повторов 3–4, отдых 3–5 мин. То же с вариацией затруднения и облегчения бега.

Методическое условие эффективного развития: чередование занятий на быстроту с занятиями на ОФП (силовые упражнения).

Методические варианты развития скоростной выносливости в спринте:

1) с преобладанием алактатных анаэробных процессов энергообеспечения: бег на отрезках 100–150 м. (85–95 % от максимума), 4–6 повторений (отдых 2–3 мин.), ЧСС до 120 уд/мин., 2–4 серии (отдых 8 мин.);

2) с преобладанием лактатных и анаэробных процессов энергосбережения: бег на отрезках 150–400 м (скорость 90–95 % от максимума), 3–4 повторения (отдых между повторениями сокращается с 6–8 мин. до 1–2 мин.), количество серий от 1–2 до 3–4 (отдых между сериями от 20 до 12–15 мин.).

Судейство соревнований: обязанности судьи, стартера, секретаря.

Практическая работа № 87.
Тема «Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств» (ОК-9) *(6* час.)

Цель работы – развитие общей выносливости в беге.

Задание и методика выполнения: выполнить учебно-тренировочное задание по развитию общей выносливости, используя: 1) кроссовый бег в равномерном медленном темпе (20–30 мин.); 2) кроссовый бег в переменном темпе; 3) переменный бег на отрезках 200–600 м в среднем темпе, чередуя с отрезками 100–200 м в медленном темпе.

Практическая работа № 88. Тема «Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности студента» (ОК-9) *(4* час.)

Цель работы – развитие аэробной выносливости в беге, ознакомление с методикой самоконтроля.

Задание и методика выполнения: выполнить учебно-тренировочное задание по развитию общей выносливости, используя: 1) кроссовый бег в равномерном медленном темпе (20–30 мин.); 2) кроссовый бег в переменном темпе; 3) переменный бег на отрезках 200–600 м в среднем темпе, чередуя с отрезками 100–200 м в медленном темпе.

Методические указания по самоконтролю: для развития аэробной работоспособности контролировать ЧСС на уровне не выше 150 уд/мин. (на уровне порога анаэробного обмена – ПАНО) продолжительностью не менее 15–20 мин.

Критерий выносливости: время поддержания заданной интенсивности.

Практическая работа № 89.
Тема «Прыжки в длину с места» (ОК-9) (2 час.)

Цель работы – изучение техники прыжка в длину с места.

Задание и методика выполнения.

Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз.

Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами с далеким вынесением ног на приземление.

Из виса на гимнастической стенке, спиной к ней, махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги.

Прыжки в длину с места применяются в основном в качестве тренировок. Прыжок в длину с места используется как контрольный тест для определения прыгучести и силы ног.

Раздел 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Практическая работа № 90.
Тема «Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки студента» (ОК-9) (4 час.)

Цель работы – подготовка организма к более объёмным физическим нагрузкам.

Задание и методика выполнения:

1.Выполнение упражнений с собственным весом.

2.Выполнение комплекса упражнений с партнером.

3.Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами.

4.Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками.

5.Выполнение общеразвивающих упражнений и упражнений со скакалкой.

Все комплексы выполняются поточным или серийно-поточным методом, без па-

уз. Особое внимание уделять технике выполнения упражнений. В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 91.
Тема «Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп» (ОК-9) (4 час.)

Цель работы – развитие скоростно-силовых способностей, собственно силовых способностей и силовой выносливости, совершенствование межмышечной координации.

Задания и методика выполнения:

1.Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей (использование непредельных отягощений с максимальной скоростью от 20 до 60%).

2. Выполнение упражнений на развитие собственно силовых способностей (использование непредельных отягощений с предельным числом повторений).

3. Выполнение комплекса упражнений силовой направленности с использованием различного оборудования (гантели, штанги, бодибары, медболы, амортизаторы, тренажеры).

При выполнении силовых упражнений, следует точно соблюдать технику выполнения (см. функциональный тренинг).

Для развития скоростно-силовых способностей упражнения следует выполнять с максимальной скоростью не более 20 секунд.

При выполнении комплексов упражнений следует чередовать группы мышц, чтобы избежать переутомления.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Раздел 18. Спортивные игры. Волейбол

Практическая работа № 92.
Тема «Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите» (ОК-9) (6 час.)

Цель работы – изучить тактические индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.

Задание и методика выполнения.

1. Тактика индивидуальных действий в защите и нападении:

а) совершенствование одиночного блокирования при нападающем ударе из зоны 4; то же из зоны 3;

б) совершенствование группового блокирования в двусторонней игре.

2. Тактика нападения со 2-й подачи игроков передней линии и защиты «углом вперед» (страховку осуществляет игрок зоны № 6, который не должен близко подходить к блокирующим игрокам, страховка осуществляется в зонах 2, 4.

3. Тактика защитных действий и «углом назад»: прием с подачи – игрок зоны 6, игроки зон 1 и 5 приближаются к нему на случай неудачного приема; нападающий удар из зоны 4, на другой стороне в зоне 2 ставят блок. Игрок зоны 1 выходит на страховку; то же, но нападение из зоны 2, блок – зона 4, страховка – зона 5; совершенствование тактики защиты «углом вперед, назад» в двусторонней игре.

Методические указания: в двусторонней игре обязательна постановка одиночного блока; следить за тем, чтобы игроки на площадке все время передвигались в средней стойке волейболиста.

4. Игра «Треугольник на волейбольной площадке».

Практическая работа № 93.

Тема «Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол» (ОК-9) (2 час.)

Цель работы – оценить уровень выполнения технических приемов игры в волейбол.

Задание и методика выполнения.

1. Верхняя передача мяча над собой из 10 передач: «отлично» – 6, «хорошо» – 5, «удовлетворительно» – 3–4.

2. Верхняя передача из 3 зоны в 4-ю из 5 передач: «отлично» – 4, «хорошо» – 3, «удовлетворительно» – 2.

3. Нижняя прямая подача в определенную половину площадки (попеременно в правую и левую) из 6 подач: «отлично» – 5, «хорошо» – 4, «удовлетворительно» – 3.

4. Верхняя прямая подача в пределы площадки из 5: юноши – «отлично» – 5, «хорошо» – 4, «удовлетворительно» – 3; девушки – «отлично» – 4, «хорошо» – 3, «удовлетворительно» – 2.

5. Прямой нападающий удар из 4 зоны с 3-х попыток, передача из 3-й зоны (юноши): «отлично» –3, «хорошо» – 2, «удовлетворительно» – 1.

6. То же из 2-й зоны.

Раздел 19. Оздоровительный фитнес

Практическая работа № 94. Тема «Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики» (ОК-9) (4 час.)

Цель работы – развитие кардио-респераторной системы, снижение жировой прослойки, снятие эмоционального напряжения.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

2. Выполнение комплекса упражнений на степ-платформах в течение продолжительного промежутка времени (от 20 до 60 мин.)

Комплексы для развития выносливости выполняются только поточным методом без пауз. Сначала линейным методом разучиваются базовые шаги фитнес-аэробики, затем, методом пирамиды соединяются 2 шага, затем, методом добавления ещё 2. Повторить комбинацию из 4 шагов, и только потом методом соединения разучить ещё 4 шага и добавить их к основной комбинации.

Сначала разучиваются базовые движения ног, затем базовые движения рук и только потом можно менять направления движений.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 95.

Тема «Функциональный тренинг» (ОК-9) (4 час.)

Цель работы – укрепление мышечного баланса, уменьшение риска получения любых травм, укрепление мышц-стабилизаторов и глубоких мышц, восстановление нервно-мышечной симметрии тела, улучшение осанки.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом.

2. Выполнение комплекса упражнений с медболами.

3. Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия.

4. Выполнение комплекса упражнений в парах с различным оборудованием (фитболы, резиновые амортизаторы, медболы).

Все комплексы выполняются поточным или серийно-поточным методом, без пауз. В функциональном тренинге много упражнений на баланс (стоя на одной ноге и

других неустойчивых положений), поэтому, прежде чем выполнять упражнения с оборудованием, следует убедиться, что занимающие хорошо освоили технику выполнения упражнений. Во время приседания колени не выходят за линию стоп, руки вывести вперед (если убрать руки должно повести назад). Угол в коленях 90° не меньше! Важным техническим моментом является правильное прямое удержание туловища. Степень наклона туловища и сгибания ног во многом зависит от длины нижних конечностей, туловища, степени подвижности в суставах. При выполнении выпадов угол в коленях также не меньше 90°. При выполнении наклонов вперед колени должны быть слегка согнуты, спина прямая.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Раздел 20. Спортивные игры. Баскетбол

Практическая работа № 96.

Тема «Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении» (ОК-9) (2 час.)

Цель работы – обучить правилам игры и основным терминам, совершенствовать технику базовых технических элементов игры.

Задание и методика выполнения.

Правила игры в баскетбол, знакомство со специфической терминологией

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передвижения в защитной стойке с мячом и без мяча.

Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Передачи набивных мячей в парах на месте и в движении.

Эстафеты с элементами баскетбола.

Двусторонняя игра.

Практическая работа № 97.

Тема «Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра» (ОК-9) (4 час.)

Цель работы – обучить тактике игры в нападении численным большинством и тактики игры в защите в меньшинстве.

Задание и методика выполнения.

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения.

Атака кольца вдвоем, втроем при помощи одних передач, без ведения.

Объяснение особенностей атаки в большинстве.

Объяснение особенностей защиты в меньшинстве.

Игра «двое против одного, трое против двоих».

Двусторонняя игра.

Практическая работа № 98. Тема «Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите» (ОК-9) (2 час.)

Цель работы – обучить технике постановки заслона в нападении. Обучить тактике личного прессинга в защите.

Задание и методика выполнения.

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения.

Объяснение техники постановки заслона в парах.

Постановка заслона с последующей атакой кольца.
Постановка заслона с сопротивлением защитников.
Объяснение тактики защиты с использованием личного прессинга.
Двусторонняя игра с применением заслонов и личной защиты.

Практическая работа № 99.
Тема «Тактика игры в зонной защите» (ОК-9) (2 час.)

Цель работы – обучить тактике игры с использованием зонной защиты.
Задание и методика выполнения.
Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.
Передачи мяча в парах на месте и в движении.
Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения.
Объяснение тактики игры в защите, в расстановке 3-2.
Объяснение тактики игры в защите, в расстановке 2-1-2.
Объяснение тактики игры в защите, в расстановке 2-3.
Игра на одно кольцо с использованием зонной защиты.
Двусторонняя игра с применением зонной защиты.

Практическая работа № 100.
Тема «Контрольное выполнение технических приемов игры в баскетбол. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском» (ОК-9) (2 час.)

Цель работы – подготовить к сдаче нормативов по броскам с различных дистанций и комплексного норматива по ведению мяча змейкой с броском.
Задание и методика выполнения.
Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.
Передачи мяча в парах на месте и в движении.
Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения.
Пробные попытки сдать бросковый норматив:
- штрафной бросок – 5 из 10 попыток
- трехочковый бросок – 3 из 10 попыток

Пробные попытки сдать комплексный норматив по ведению мяча змейкой с попаданием в два кольца – 18 секунд на зачет.

Раздел 21. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг

Практическая работа № 101.
Тема «Пауэрлифтинг» (ОК-9) (4 час.)

Цель работы – освоение принципов построения тренировочных занятий.
Задание и методика выполнения
Основные принципы построения тренировочных занятий.
Комплекс тренировок для начинающих.
1. Подтягивание на перекладине узким хватом (3×6–8).
2. Подъем туловища, лежа на наклонной скамье (3×10–15).
3. Подъемы прямых рук с гантелями вперед (2×8).
4. Разведение рук с гантелями в стороны, стоя (1×5–6).
5. Разведение рук с гантелями в стороны, стоя в наклоне (2×5).
6. Подъемы ног, лежа на наклонной скамье (2×10).
7. Жим штанги, лежа на скамье (3×6).
8. Пуловер (3×10).
9. Тяга штанги к животу, стоя в наклоне (3×6).
10. Тяга сверху на высоком блоке за голову (3×6).

11. Приседание со штангой (3×6).

12. Подъемы на носках, стоя (3×15).

В первую неделю тренировок следует подбирать рабочий вес для выполнения упражнений в одном подходе, на третьей неделе во всех упражнениях следует делать по 2 подхода. К концу месяца довести число подходов во всех упражнениях до 3-х. Работать следует в среднем темпе, стараясь выработать навыки правильного дыхания. Вдох – при расслаблении мышц, выдох – при выполнении усилия.

Практическая работа № 102.

Тема «Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ с использованием вспомогательных упражнений» (ОК-9) (4 час.)

Цель работы – подготовка к выполнению тестов по пауэрлифтингу.

Задание и методика выполнения. Комплекс упражнений на второе полугодие тренировочного соревновательного цикла.

1 тренировка.

1. Жим штанги, лежа, в стиле пирамиды: 1×10, 1×5, 1×3, 1×2, 2×, 2×3.
2. Пуловер 4×6.
3. Жим штанги узким хватом, лежа 4×6.
4. Приседание со штангой 4×6.
5. Приседание со штангой с задержкой 2 – 3 сек. «стоп – присед» 2×6 (40 % веса).
6. Подтягивание на перекладине 4×8.
7. Подъемы туловища, лежа на наклонной скамье 4×10–15.

2 тренировка.

1. Жим штанги от груди, сидя 4×6.
2. Разводка в стороны, сидя 4×6.
3. Сгибание рук с гантелями, сидя 4×6.
4. Тяга штанги к подбородку, стоя 4×6.
5. Становая тяга 3×6.
6. Становая тяга с подставок 3×6 (вес штанги увеличен).
7. Подтягивание на перекладине широким хватом 4×8.
8. «Склепка», лежа на коврике 4×10–15.

3 тренировка.

1. Приседание в стиле пирамиды: 2×8, 1×5, 1×3, 2×1, 2×3.
2. Жим ногами, лежа в тренажере 2×8.
3. Пуловер 3×8.
4. Жим штанги, лежа на наклонной скамье 4×5.
5. Гиперэкстензия 4×8.
6. Выпрямление рук на блоке 4×5.
7. «Склепка» 4×10–15.

Методические указания. Во вспомогательных упражнениях нужно повысить вес снаряда (75–80 %). Схема интенсивности нагрузок должна быть волнообразной. После 3-х недель ударных нагрузок одну неделю работать с наполовину сокращенным числом подходов в каждом упражнении. Через каждые полтора месяца делать перерыв на 5 – 7 дней, занимаясь спортиграми, плаванием, велосипедом, бегом.

Практическая работа № 103.

Тема «Пауэрлифтинг.

Построение тренировочных программ в подготовительный период» (ОК-9) (4 час.)

Цель работы – подготовка к выполнению тестов по пауэрлифтингу.

Задание и методика выполнения.

1 тренировка.

1. Тяга штанги к подбородку, стоя 3×8.
2. Жим штанги из-за головы 3×8.
3. Приседание со штангой 5×6–8.
4. Жим гантелей на наклонной скамье 5×6–8.
5. Сгибание рук с гантелями, стоя 3×8.

2 тренировка.

1. Подъем штанги на грудь в тяжелоатлетическом стиле 3×8.
2. Тяга штанги в наклоне 3×8.
3. Жим штанги сомкнутым хватом, лежа 5×8.
4. Приседания со штангой на груди 5×8.
5. Наклоны со штангой на спине 3×8.
6. Трицепсовые жимы на блоке 3×8.
7. Попеременные наклоны в стороны с гантелями 3×10.

3 тренировка.

1. «Подрывы» штанги вверх, без взятия на грудь 3×8.
2. Пуловер со штангой, руки согнуты 3×8.
3. Жим ногами на тренажере 3×8.
4. Становая тяга с выпрямленными ногами 4×6–8.
5. Жим штанги, лежа, с опусканием ее к ключицам 3×8.
6. Выпрямление рук на блоке 4×5.
7. Гиперэкстензия 5×8–10.

Раздел 22. Оздоровительный фитнес

Практическая работа № 104.

Тема «Функциональный тренинг» (ОК-9) (2 час.)

Цель работы – укрепление мышечного баланса, уменьшение риска получения любых травм, укрепление мышц-стабилизаторов и глубоких мышц, восстановление нервно-мышечной симметрии тела, улучшение осанки.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом.
2. Выполнение комплекса упражнений с медболами.
3. Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия.
4. Выполнение комплекса упражнений в парах с различным оборудованием (фитболы, резиновые амортизаторы, медболы).

Все комплексы выполняются поточным или серийно-поточным методом, без пауз. В функциональном тренинге много упражнений на баланс (стоя на одной ноге и других неустойчивых положений), поэтому, прежде чем выполнять упражнения с оборудованием, следует убедиться, что занимающие хорошо освоили технику выполнения упражнений. Во время приседания колени не выходят за линию стоп, руки вывести вперед (если убрать руки должно повести назад). Угол в коленях 90° не меньше! Важным техническим моментом является правильное прямое удержание туловища. Степень наклона туловища и сгибания ног во многом зависит от длины нижних конечностей, туловища, степени подвижности в суставах. При выполнении выпадов угол в коленях также не меньше 90°. При выполнении наклонов вперед колени должны быть слегка согнуты, спина прямая.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 105.

Тема «Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса» (ОК-9) (2 час.)

Цель работы – развитие скоростно-силовых способностей, собственно силовых способностей и силовой выносливости, совершенствование межмышечной координации.

Задание и методика выполнения:

1.Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей (использование непредельных отягощений с максимальной скоростью от 20 до 60%).

2. Выполнение упражнений на развитие собственно силовых способностей (использование непредельных отягощений с предельным числом повторений).

3. Выполнение комплекса упражнений силовой направленности с использованием различного оборудования (гантели, штанги, бодибары, медболы, амортизаторы, тренажеры).

При выполнении силовых упражнений, следует точно соблюдать технику выполнения (см. функциональный тренинг).

Для развития скоростно-силовых способностей упражнения следует выполнять с максимальной скоростью не более 20 секунд.

При выполнении комплексов упражнений следует чередовать группы мышц, чтобы избежать переутомления.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 106.

Тема «Развитие координации движений» (ОК-9) (2 час.)

Цель работы – развитие способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Задание и методика выполнения:

1.Выполнение упражнений на развитие координации движений (ассиметричные движения рук и ног, чередование движений рук и ног и совместная их работа).

2.Выполнение упражнений с акцентом на точность их выполнения по параметрам времени, усилий, темпа, пространства.

3. Выполнение комплекса базовых упражнений аэробики и степ-аэробики под музыку.

Начинать всегда следует с простых движений, потом, по мере освоения постепенно усложнять. При выполнении базовых силовых упражнений требования к технике те же, что и в функциональном тренинге.

Выполнять комплексы упражнений аэробики и степ-аэробики, чётко соблюдая ритмический рисунок музыки.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 107.

Тема «Развитие гибкости» (ОК-9) (2 час.)

Цель работы – повышение эластичности мышц; улучшение координационных движений.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях.

2. Выполнение комплекса упражнений на растягивание (стретчинг).

3. Выполнение комплекса упражнений в парах.

Наиболее эффективно выполнять упражнения на растягивание от 30 до 60 сек. Первые положительные изменения в длине мышц наблюдаются после пятой секунды

растягивания.

При выполнении упражнений на растягивание не следует допускать острых болевых ощущений. Растяжка должна приносить расслабление.

При правильном дыхании эффективность упражнений увеличивается в несколько раз, поэтому растяжение мышц нужно делать на выдохе – он способствует снижению мышечного сопротивления, усиливает расслабление нервной системы и мышц.

Практическая работа № 108.

Тема «Профилактика нарушений осанки» (ОК-9) (2 час.)

Цель работы – укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса с собственным весом.
2. Выполнение упражнений с различным оборудованием.
3. Выполнение упражнений в парах.
4. Выполнение упражнений на растягивание.

Осанка – важный показатель, характеризующий физическое развитие человека. Эта физическая характеристика, которая рассматривается как прямое отражение здоровья и физического развития, поэтому очень важно уделять больше внимания укреплению как мышц спины, так и мышц брюшного пресса.

Практическая работа № 109. Тема «Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики» (ОК-9) (2 час.)

Цель работы – развитие кардио-респераторной системы, снижение жировой прослойки, снятие эмоционального напряжения.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).
2. Выполнение комплекса упражнений на степ-платформах в течение продолжительного промежутка времени (от 20 до 60 мин.)

Комплексы для развития выносливости выполняются только поточным методом без пауз. Сначала линейным методом разучиваются базовые шаги фитнес-аэробики, затем, методом пирамиды соединяются 2 шага, затем, методом добавления ещё 2. Повторить комбинацию из 4 шагов, и только потом методом соединения разучить ещё 4 шага и добавить их к основной комбинации.

Сначала разучиваются базовые движения ног, затем базовые движения рук и только потом можно менять направления движений.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий

Мелкогрупповые/индивидуальные занятия по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока)

Контрольная работа в учебном процессе не используется.

6.3.4.5. Тестовые задания

Тестовые задания в учебном процессе не используются.

6.3.4.6. Контрольная работа для студентов заочной формы обучения и методические рекомендации по ее выполнению

Контрольная работа учебным планом по заочной форме не предусмотрена.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

1. Нормативно-методическое обеспечение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся осуществляется в соответствии с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 05 апреля 2017 г. № 301) и локальными актами (положениями) образовательной организации «Об организации учебной работы» (утв. 25 сентября 2017 г.),«О порядке проведения текущего контроля успеваемости обучающихся» (утв. 25 сентября 2017 г.), «О промежуточной аттестации обучающихся» (утв. 15.02.2016)

Конкретные формы и процедуры текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине отражены в 4 разделе «Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий».

Анализ и мониторинг промежуточной аттестации отражен в сборнике статистических материалов: «Итоги зимней (летней) зачетно-экзаменационной сессии».

2. Для подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется пользоваться фондом оценочных средств:

– перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы (см. п. 6.1);

– описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (см. п. 6.2);

– типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (см. п. 6.3).

3. Требования к прохождению промежуточной аттестации (зачета). Студент должен:

–своевременно и качественно выполнять практические работы;

–своевременно выполнять самостоятельные задания;

–пройти промежуточное тестирование;

4. Во время промежуточной аттестации используются:

– описание шкал оценивания;

– справочные, методические и иные материалы.

5. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья фонды оценочных средств адаптируются за счет использования специализированного оборудования для инклюзивного обучения. Форма проведения текущей и итоговой аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т. п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины[1]

7.1. Основная учебная литература

1. Замогильнов, А.И. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] / А.И. Замогильнов .— Шуя : Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2017 .— 289 с. — ISBN 978-5-86229-407-1 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/581013
2. Ключникова, А. Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка [Электронный ресурс] : курс лекций / А. Н. Ключникова .— 3-е изд., испр. и доп. — Хабаровск : ДВГАФК, 2013 .— 132 с. — ISBN 978-5-8028-0160-4 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284515
3. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] / В.С. Макеева .— Орел : ОрелГТУ, 2009 .— 161 с. — 160 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/14205
4. Мельников, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / В.С. Мельников .— Оренбург : ОГУ, 2002 .— 109 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/213113
5. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие [Электронный ресурс] / М. В. Катренко, Н. И. Соколова, Л. А. Небытова .— Ставрополь : изд-во СКФУ, 2017 .— 269 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/642436
6. Чертов, Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Южный федеральный университет, Н.В. Чертов .— Ростов н/Д. : Изд-во ЮФУ, 2012 .— 118 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/223857

7.2. Дополнительная литература

1. Буриков, А.В. Вопросы теории физической культуры для студентов I курса: Учебное пособие [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Сост. : А.В. Буриков. Н.А. Шипов. А.В. Трофимов. И.П. Зайцева. А.В. Домничев, А.В. Буриков .— Ярославль : ЯрГУ, 2005 .— 104 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/206740
2. Буриков, А. В. Вопросы теории физической культуры для студентов 2 курса [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. П. Зайцева, Н. Н. Балабин, Яросл. гос. ун-т, А. В. Буриков .— Ярославль : ЯрГУ, 2008 .— 128 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/207169
3. Буриков, А. В. Вопросы теории физической культуры для студентов 3 курса [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. П. Зайцева, Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова, А. В. Буриков .— Ярославль : ЯрГУ, 2009 .— 200 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/237553
4. Воронин, С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учеб. пособие / Л. Ю. Шалайкин, Е. В. Нуждина, Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова, С. М. Воронин .— Ярославль : ЯрГУ, 2009 .— 118 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/237555
5. Кравчук, В. И. Легкая атлетика: учеб.-метод. пособие по дисциплине «Физическая культура» / В. И. Кравчук; Челяб. гос. акад. культуры и искусств. – Челябинск, 2013. – 183 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/243571

[1] Обеспечение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья печатными и электронными образовательными ресурсами осуществляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее – сеть Интернет), необходимых для освоения дисциплины

http://www.fitness-aerobics.ru – Сайт федерации фитнес-аэробики России
http://www.beauty-fitness.ru – Фитнес портал Beauty-Fitness.ru
http://www.bmsi.ru – Федерация бодибилдинга и фитнеса России
http://www.rusathletics.com – Всероссийская федерация легкой атлетики

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Комплексное изучение обучающимися учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» предполагает: овладение учебной и дополнительной литературой, указанной в рабочей программе дисциплины; творческую работу обучающихся в ходе проведения практических занятий, а также систематическое выполнение тестовых и иных заданий для самостоятельной работы обучающихся.

Основной целью практических занятий является отработка профессиональных умений и навыков. В зависимости от содержания практического занятия могут быть использованы методики интерактивных форм обучения. Основное отличие активных и интерактивных упражнений и заданий в том, что они направлены не только и не столько на закрепление уже изученного материала, сколько на изучение нового.

Для выполнения заданий самостоятельной работы в письменной форме (реферат для освобожденных от практических занятий) по темам обучающиеся, кроме рекомендуемой к изучению литературы, электронных изданий и интернет-ресурсов, должны использовать публикации по изучаемой теме в журналах: «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

Выбор методов обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья определяется с учетом особенностей восприятия ими учебной информации, содержания обучения, методического и материально-технического обеспечения. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создания комфортного психологического климата в студенческой группе.

Таблица 13

Оценочные средства по дисциплине с учетом вида контроля

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Виды контроля
Аттестация в рамках текущего контроля	Средство обеспечения обратной связи в учебном процессе, форма оценки качества освоения образовательных программ, выполнения учебного плана и графика учебного процесса в период обучения студентов.	Текущий (аттестация)
Зачет	Формы отчетности студента, определяемые учебным планом. Зачеты служат формой проверки качества выполнения студентами учебных работ, усвоения учебного материала практических и семинарских занятий.	Промежуточный
Практическая работа	Оценочное средство для закрепления теоретических знаний и отработки навыков и умений, способности применять знания при решении конкретных задач.	Текущий (в рамках практического занятия)
Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, основываясь, пре-	Текущий (в рамках сам. работы)

	жде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования, а также собственные взгляды на нее.	
Творческое задание	Учебные задания, требующие от студентов не простого воспроизводства информации, а творчества, поскольку содержат больший или меньший элемент неизвестности и имеют, как правило, несколько подходов в решении поставленной в задании проблемы. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Текущий (в рамках самостоятельной работы, семинара или практического занятия)

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Информационные технологии – это совокупность методов, способов, приемов и средств обработки документированной информации, включая прикладные программные средства, и регламентированный порядок их применения.

По дисциплине «Общая физическая подготовка» используются следующие информационные технологии:

– демонстрация графических объектов, видео-, аудиоматериалов;

– офисные программы Windows , Microsoft Office.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

11.1. Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации дисциплины

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

11.2. Учебно-лабораторная база для проведения учебных занятий

Учебные аудитории для проведения занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

12. Иные сведения и материалы

12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы, квалификация: бакалавр реализация компетентностного подхода с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся в сочетании с внеаудиторной работой предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм.

Таблица 14

Использование технологий активного и интерактивного обучения

№ п/п	Вид учебных занятий	Технологии активного и интерактивного обучения	Кол-во часов
1	Практические занятия	Работа в малых группах	220
2	Практические занятия	Творческое задание по разработке комплексов упражнений: - для коррекции осанки; - для самостоятельной тренировки; - для коррекции близорукости; - для проведения разминки; - для людей с различными заболеваниями	 18 18 18 18 36
Всего из 328 аудиторных часов на интерактивные формы приходится			328 часов

Таким образом, удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью (миссией) программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием дисциплины, и в целом в учебном процессе он составляет 100 % от общего числа аудиторных занятий.

Лист изменений в рабочую программу дисциплины

В рабочую программу дисциплины «Общая физическая подготовка » по направлению подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы внесены следующие изменения и дополнения:

Учебный год	Реквизиты протокола	Номер и наименование раздела, подраздела	Содержание изменений и дополнений
2017–2018	Протокол № 01 от 19.09.2017	6.2.2 Описание шкал оценивания	Внесены изменения в нормативы по ППФП, нормативы по легкой атлетике, нормативы по атлетической гимнастике
		Пункт 7	обновлены и дополнены списки рекомендуемой литературы
		Пункт 8	обновлен и дополнен перечень интернет-ресурсов для освоения дисциплины
		Пункт 10	Обновлено лицензионное программное обеспечение и БД
2018-2019	Протокол № 01 от 31.08.2018	Пункт 7	обновлены и дополнены списки рекомендуемой литературы
		Пункт 8	обновлен и дополнен перечень интернет-ресурсов для освоения дисциплины
		Пункт 10	Обновлено лицензионное программное обеспечение и БД

Учебное издание

Авторы-составители
Ирина Александровна **Власова**
Людмила Васильевна **Ерёмина**
Василий Иванович **Кравчук**
Сергей Сергеевич **Рыков**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Рабочая программа дисциплины
по направлению подготовки
54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы
Уровень высшего образования бакалавриат
Программа подготовки: академический бакалавриат
Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная
срок изучения – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры

Печатается в авторской редакции

Подписано к печати
Формат 60x84/16 *Объем 10,1 п. л.*
Заказ *Тираж 100 экз.*

Челябинский государственный институт культуры
454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 36а

Отпечатано в типографии ЧГИК. Ризограф