

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 02.02.2026 13:48:55  
Уникальный программный ключ:  
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Код направления подготовки	09.03.02
Направление подготовки	Информационные системы и технологии
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Информационные технологии в образовании
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель			Нагорнов Игорь Владимирович

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

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

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	8
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	43
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	44
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	54
7. Перечень образовательных технологий .....	56
8. Описание материально-технической базы .....	57

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 09.03.02 «Информационные системы и технологии» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

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

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

1.4 Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Основы здорового образа жизни», «Физическая культура».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.6 Задачи дисциплины:

1) сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

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

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

4) приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

5) совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

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

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	
1	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
	УК.7.2 Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	УК.7.3 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	УК.7.1 Знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	3.1 современные оздоровительные системы физического воспитания. 3.2 основные принципы построения самостоятельных занятий 3.3 значение двигательной активности для регуляции процессов жизнеобеспечения функциональных систем организма

2	<p>УК.7.2 Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>У.1 организовывать занятия различной направленности У.2 составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
3	<p>УК.7.3 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>В.1 методами определения и оценки состояния функциональных систем организма и физической подготовленности В.2 различными методиками двигательной деятельности, удовлетворяющими потребностям человека в рациональном использовании свободного времени.</p>

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

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Итого часов
	ПЗ	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>328</b>	<b>328</b>
<b>Первый период контроля</b>		
<b>Практический раздел</b>	<b>62</b>	<b>62</b>
Техника специальных беговых упражнений	2	2
Бег на короткие дистанции	2	2
Техника эстафетного бега	2	2
контрольный норматив 100 м	4	4
Кроссовая подготовка	2	2
Бег на средние дистанции	4	4
Правила игры в лапту, Техника ударов	4	4
Техника ловли и передачи мяча в лапте	4	4
Техника передвижений в лапте	2	2
Контрольное упражнение (броски)	2	2
Техника прыжков на скакалке с вращением вперед и назад	4	4
Техника прыжков на скакалке с продвижением	4	4
Техника прыжков на скакалке с двойным вращением	4	4
Контрольное упражнение-групповые прыжки на скакалке	4	4
Круговая тренировка	2	2
Силовая тренировка	2	2
Контрольные нормативы по ОФП	4	4
Техника движения рук в скандинавской ходьбе	4	4
Техника движения ног в скандинавской ходьбе	4	4
Техника скандинавской ходьбы	2	2
Итого по видам учебной работы	62	62
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		
Зачет		
<b>Итого за Первый период контроля</b>		<b>62</b>
<b>Второй период контроля</b>		
<b>Практический раздел</b>	<b>62</b>	<b>62</b>
Круговая тренировка	8	8
Силовая тренировка	8	8
ОФП в парах	8	8
Контрольные нормативы по ОФП	4	4
Правила игры в баскетбол	2	2
Техника и способы остановки в баскетболе	2	2
Техника поворотов на месте и в движении в баскетболе	2	2
Техника ловли мяча двумя руками на месте и в движении	2	2
Контрольное упражнение: штрафной бросок в баскетболе	2	2
Эстафеты с мячом	4	4
Подвижные игры	8	8
Подвижные игры с мячом	4	4
Техника специальных беговых упражнений	2	2
Техника спортивной ходьбы	2	2
Техника бега на средние дистанции	2	2
Техника бега на короткие дистанции	2	2
Итого по видам учебной работы	62	62
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		
Зачет		
<b>Итого за Второй период контроля</b>		<b>62</b>
<b>Третий период контроля</b>		



<b>Практический раздел</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
Техника специальных беговых упражнений	2	2
Бег на короткие дистанции	2	2
Техника эстафетного бега	2	2
Контрольный норматив 100 м	2	2
Техника подачи мяча в лапте	2	2
Контрольное упражнение: броски малого мяча с 6 м	2	2
Техника вбегания и выбегания в скиппинге	2	2
Техника групповых прыжков через длинную скакалку	2	2
Контрольное упражнение: групповые прыжки на длинной скакалке	2	2
Техника передач мяча в мини-футболе	2	2
Техника игры вратаря в мини-футболе	2	2
Игра командами в мини-футбол	2	2
Итого по видам учебной работы	24	24
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		
Зачет		
<b>Итого за Третий период контроля</b>		<b>24</b>
<b>Четвертый период контроля</b>		
<b>Практический раздел</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
ОФП в парах	2	2
Контрольные нормативы по ОФП	2	2
Подвижные игры	8	8
Круговая тренировка	4	4
Интервальная тренировка	4	4
Способы пережвиганий и остановки в баскетболе	2	2
Броски и ловля мяча на месте и в движении в баскетболе	2	2
Техника штрафных бросков в баскетболе	2	2
Техника действия в нападении и защите в баскетболе	2	2
Тактические действия в нападении в баскетболе	2	2
Контрольное упражнение: восьмерка в баскетболе	2	2
Двусторонняя игра в баскетбол	2	2
Двусторонняя игра в стритбол	2	2
Встречные эстафеты	2	2
Веселые старты	2	2
Техника ударов в бадминтоне	2	2
Техника подачи в бадминтоне	2	2
Тактические приемы игры в бадминтон	2	2
Контрольное упражнение: набивание(жонглирование) волана	2	2
Техника высокого старта и стартовое ускорение	2	2
Способы передачи эстафетной палочки	2	2
Техника эстафетного бега	4	4
Контрольный норматив 100 м	4	4
Итого по видам учебной работы	60	60
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		
Зачет		
<b>Итого за Четвертый период контроля</b>		<b>60</b>
<b>Пятый период контроля</b>		
<b>Практический раздел</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
Общеразвивающие упражнения на месте	2	2
Техника спортивной ходьбы	2	2
Кроссовая подготовка	2	2
Техника попеременного бега	2	2
Бег на средние дистанции	2	2
Контрольный норматив 100 м	2	2
Техника подачи, ловли мяча в лапте	2	2
Двусторонняя игра в лапту	2	2

Двусторонняя игра в лапту: судейство	2	2
Контрольное упражнение: передача и ловля мяча в парах	2	2
Групповые прыжки через длинную скакалку	2	2
Прыжки на скакалке с вращением назад и вперед	2	2
Контрольное упражнение: прыжки на скакалке	2	2
Круговая тренировка	2	2
ОФП в парах	2	2
Силовая тренировка в парах	2	2
Силовая тренировка	2	2
Интервальная тренировка	2	2
Контрольные нормативы по ОФП	4	4
Техника приема и передачи мяча в волейболе	4	4
Техника подачи мяча в волейболе	4	4
Техника нападающего удара в волейболе	2	2
Техника блокирования в волейболе	2	2
Контрольное упражнение: передача волейбольного мяча в парах	2	2
Двусторонняя игра в волейбол	2	2
Двусторонняя игра в волейбол: судейство	2	2
Подвижные игры	2	2
Итого по видам учебной работы	60	60
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		
Зачет		
<b>Итого за Пятый период контроля</b>		<b>60</b>
<b>Шестой период контроля</b>		
<b>Практический раздел</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
Круговая тренировка	4	4
Интервальная тренировка	2	2
ОФП в парах	2	2
Комплекс ОРУ на 32 счета с обручем	2	2
Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета	2	2
Контрольные нормативы по ОФП	4	4
Комбинации из ловли, передачи, ведения мяча в баскетболе	2	2
Комбинации из элементов техники передвижения в баскетболе	2	2
Комбинация из элементов техники перемещения в баскетболе	2	2
Нападение и защита в игровых взаимодействиях в баскетболе	2	2
Контрольное упражнение: жонглирование двумя мячами в баскетболе	2	2
Веселые старты	2	2
Подвижные игры	2	2
Встречная эстафета	2	2
Техника жонглирования в бадминтоне	4	4
Одиночная и парная игра в бадминтон	4	4
Контрольное упражнение: жонглирование волана	4	4
Бег на короткие дистанции	4	4
Контрольный норматив 100 м	4	4
Кроссовая подготовка	4	4
Подвижные игры	4	4
Итого по видам учебной работы	60	60
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		
Зачет		
<b>Итого за Шестой период контроля</b>		<b>60</b>

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

**3.1 Практические**

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Практический раздел</b>	<b>62</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: 3.1 (УК.7.1), У.1 (УК.7.2), В.1 (УК.7.3)	
1.1. Техника специальных беговых упражнений 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2. Анализ техники легкоатлетических упражнений, его разновидности. 3. Выпрыгивания с ноги на ногу и эти же выпрыгивания с круговыми движениями рук. 4. Бег приставными шагами. 5. Бег с захлестом голени. 6. Бег с высоким подниманием бедра. 7. Бег на прямых ногах («колесо»). 8. Бег спиной назад. 9. Многоскоки. 10. Тренировка в беге на 60, 100 и 200 м. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
1.2. Бег на короткие дистанции 1. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. 2. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. 3. Правила соревнований в спортивной ходьбе, беге. 4. Тренировка в беге на 60, 100 и 200 м. Учебно-методическая литература: 7, 8, 11	2
1.3. Техника эстафетного бега 1. Ознакомить с техникой эстафетного бега. 2. Научить технике передачи эстафетной палочки. 3. Научить технике старта на этапах эстафетного бега. 4. Научить технике передачи в 20-метровом коридоре на максимальной скорости. 5. Совершенствование техники эстафетного бега. Учебно-методическая литература: 6, 7, 8	2
1.4. контрольный норматив 100 м 1. Выполнение специально-беговых упражнений. 2. Техника бега по прямой с высокого старта. 3. Техника бега по прямой с низкого старта. 4. Контрольный бег на дистанцию 100 м. Учебно-методическая литература: 7, 8, 9	4
1.5. Кроссовая подготовка 1. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей. 2. Бег на отрезках 300 м., 500 м., 1000 м. Учебно-методическая литература: 4, 5, 6, 7, 8	2
1.6. Бег на средние дистанции 1. Бег на средние дистанции как вид легкой атлетики. 2. Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартово еускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега. 3. Правила соревнований в спортивной ходьбе, беге. Учебно-методическая литература: 4, 5, 6, 7	4

<p>1.7. Правила игры в лапту, Техника ударов</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила игры в лапту.</li> <li>2. Упражнения для обучения ударам сверху: <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. И.п. стоя ноги врозь, одну ногу немного выставить вперед, держа битку над головой – сделать замах назад, прогнуться и резким движением выполнить имитацию удара по мячу, активно сгибая туловище и выпрямляя руки.</li> <li>2.2. В стойке готовности выполнить удар по мячу, подброшенному партнером на высоту 2-2,5 м.</li> <li>2.3. Выполнение ударов в левую и правую половину поля.</li> <li>2.4. Выполнение ударов за контрольную линию, т.е. на расстоянии 10-11 м.</li> <li>2.5. Выполнение ударов на дальность.</li> <li>2.6. Выполнение ударов по размеченным квадратам или лежащим на площадке обручам.</li> </ol> </li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5, 6, 7</p>	4
<p>1.8. Техника ловли и передачи мяча в лапте</p> <p>Упражнения для обучения ловле мяча</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В высокой стойке подбросить мяч одной рукой вверх над собой и поймать в «ловушку». (Ладони соединены, пальцы врозь, слегка согнуты, с касанием мячом ладоней, пальцы соединить).</li> <li>2. Подбросить мяч вверх над собой, повернуться кругом и поймать мяч двумя руками.</li> <li>3. Подбросить мяч вверх над собой, повернуться на 360 градусов и поймать мяч.</li> </ol> <p>Подбросить мяч, присесть и поймать мяч.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Подбросить мяч, наклониться, выпрямиться, поймать мяч.</li> <li>5. Подбросить мяч вверх-влево (вправо, вперед, назад), сместиться под мяч и поймать его.</li> <li>6. В парах на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один одной рукой набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении.</li> <li>7. Перекатывание мяча по площадке в парах на расстоянии 8-10 м.</li> <li>8. В парах, первый бросает мяч с достаточной силой от плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении.</li> <li>9. В парах, на расстоянии 15-20 м, партнер бросает с силой мяч, второй ловит.</li> <li>10. В парах, партнер выполняет бросок мяча в площадку, второй ловит.</li> <li>11. В парах, на расстоянии 15-20 м, игрок без мяча стоит спиной к партнеру. Игрок с мячом бросает мяч партнеру и подает сигнал «Хоп!». Второй – быстро поворачивается и ловит его.</li> <li>12. Ловля мяча одной рукой (левой, правой).</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 5, 6, 7</p>	4
<p>1.9. Техника передвижений в лапте</p> <p>Упражнения для обучения перебежкам</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ускорения по 20-30 м с высокого старта.</li> <li>2. Ускорения по 20-40 м, меняя направления бега по «дуге», по «зигзагу».</li> <li>3. Бег, меняя скорость с изменением направления, ускорение – притормаживание.</li> <li>4. Бег спиной вперед.</li> <li>5. Бег лицом вперед до отметки, выполнить остановку и бег назад спиной вперед (до 2-3 повторений).</li> <li>6. Свободный бег по площадке в разных направлениях спиной, боком, вперед, приставным, скрестным шагом, шагом галопа.</li> <li>7. Ускорение на 30-60 м, соревнуясь в парах.</li> <li>8. «Гандикап» в парах. По сигналу первый убегает с линии дома в направлении линии кона. По второму сигналу партнер догоняет.</li> <li>9. Ускорение на 40-50 м, по ходу выполняя подскоки, прыжки в шаге.</li> <li>10. Бег по прямой с небольшой скоростью, выполняя кувырки в группировке.</li> <li>11. Варианты игры в «Пятнашки».</li> <li>12. Эстафетный бег.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 5, 6, 7</p>	2
<p>1.10. Контрольное упражнение (броски)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</li> <li>2. Броски мяча в стену за 30 сек. с 3 м. (контрольное упражнение).</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 5, 6, 7</p>	2

<p>1.11. Техника прыжков на скакалке с вращением вперед и назад</p> <p>1. Подводящие упражнения без скакалки или со скакалкой в одной руке:</p> <p>а) в И.п. слегка опускать и поднимать пятки, не касаясь ими пола, вначале медленно, а затем быстрее;</p> <p>б) небольшие подскоки, обращая особое внимание на работу ног;</p> <p>в) прыжки в течение 20 с. Во время прыжков надо следить за положением рук, ног, туловища и головы. Для этого лучше выполнять упражнение перед зеркалом;</p> <p>г) вращение скакалки вперед одной рукой. Держать оба конца скакалки в одной руке и вращать ее сбоку от себя. Выполнив 20—25 вращений, поменять руку и повторить упражнение. Всегда помнить о том, что вращать скакалку надо только движением кисти;</p> <p>д) вращение скакалки назад одной рукой;</p> <p>е) вращение скакалки одной рукой, увеличивая и замедляя скорость вращения. Выполнить вращения как вперед, так и назад;</p> <p>ж) прыжки с вращением скакалки одной рукой. Вращать скакалку в том же темпе, в каком выполняются прыжки. В момент удара скакалки об пол учащийся должен быть в прыжке (не касаться пола). Освоить вначале прыжки с вращением вперед, а затем — с вращением назад.</p> <p>Учебно-методическая литература: 5, 6, 7, 8</p>	4
<p>1.12. Техника прыжков на скакалке с продвижением</p> <p>1. Прыжки через длинную скакалку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пробегания под вращающейся скакалкой;</li> <li>- прыжки через качающуюся скакалку;</li> <li>- прыжки на месте через вращающуюся скакалку;</li> <li>- вбегания и выбегания;</li> <li>- впрыгивание и прыжки через вращающуюся скакалку;</li> </ul> <p>2. Прыжки разными способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на счет</li> <li>- в быстром темпе</li> <li>- с поворотом</li> <li>- на одной ноге.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5, 6</p>	4
<p>1.13. Техника прыжков на скакалке с двойным вращением</p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание скакалки руками вперед-назад и перешагивание через нее.</li> <li>- прыжки через скакалку с вращением ее вперед-назад.</li> </ul> <p>2. Прыжки через обруч - для закрепления навыка.</p> <p>3. Прыжки разными способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на 2-х ногах</li> <li>- на 1 ноге</li> <li>- с ноги на ногу</li> <li>- с междускоком (промежуточным прыжком)</li> <li>- ноги скрестно</li> <li>- вращая скакалку назад</li> <li>- руки скрестно</li> <li>- в быстром темпе</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 5, 6, 7</p>	4
<p>1.14. Контрольное упражнение-групповые прыжки на скакалке</p> <p>1. Вращение скакалки вдвоем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1 - меняя темп (скорость) вращения;</li> <li>1.2 - изменяя направление движения после определенного числа оборотов скакалки;</li> <li>1.3 - переключая скакалку из правой руки в левую и обратно;</li> <li>1.4 - передача скакалки партнерам, не прекращая ее движения.</li> </ul> <p>2. Упражнения с длинной скакалкой (контрольное упражнение). Количество человек в команде - 6 человек.</p> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5, 6</p>	4

<p>1.15. Круговая тренировка</p> <p>Ходьба на носках, руки вверх.</p> <p>Ходьба на носках, руки за головой, локти в стороны.</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Перекаты с пятки на носок</p> <p>Равномерный бег 2 мин</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Комплекс ОРУ на месте</p> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5, 6</p>	2
<p>1.16. Силовая тренировка</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз</p> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5, 6</p>	2
<p>1.17. Контрольные нормативы по ОФП</p> <p>1.Бег 30м (с)</p> <p>2 Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)</p> <p>3 Прыжок в длину с места (см) 1</p> <p>4 Бег 1000 м (мин.)</p> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5, 7</p>	4
<p>1.18. Техника движения рук в скандинавской ходьбе</p> <p>Ваше исходное положение – ноги слегка согнуты в коленях. Рука правая чуть согнута в локте и вытянута сильно вперед. Палка отведена назад под углом. Левая рука находится на уровне таза. Она не напряжена, но тянется назад.</p> <p>Делайте шаг, уводя руку с палкой назад. При этом отталкивайтесь, перенося собственный вес на палку впереди. Держите локти прямыми. В руке, которая отводится назад, палка должна висеть на ремнях. А ладонь – быть в расслабленном состоянии, не сжатой.</p> <p>Делая шаг, становитесь сначала на пятку. Уже затем переходите перекатом на носок.</p> <p>Делайте вдох носом через каждые два шага, и выдох через рот, на каждый свой четвертый шаг.</p> <p>Скандинавская ходьба для начинающих может начинаться с обычной ходьбы, когда вы волочите за собой палки. Это поможет закрепить верное положение рук.</p> <p>Уже позже вы начинаете отталкиваться, сначала от одной палки, затем – сразу от двух.</p> <p>Учебно-методическая литература: 5, 6, 7</p>	4
<p>1.19. Техника движения ног в скандинавской ходьбе</p> <p>Ваше исходное положение – ноги слегка согнуты в коленях. Рука правая чуть согнута в локте и вытянута сильно вперед. Палка отведена назад под углом. Левая рука находится на уровне таза. Она не напряжена, но тянется назад.</p> <p>Делайте шаг, уводя руку с палкой назад. При этом отталкивайтесь, перенося собственный вес на палку впереди. Держите локти прямыми. В руке, которая отводится назад, палка должна висеть на ремнях. А ладонь – быть в расслабленном состоянии, не сжатой.</p> <p>Делая шаг, становитесь сначала на пятку. Уже затем переходите перекатом на носок.</p> <p>Делайте вдох носом через каждые два шага, и выдох через рот, на каждый свой четвертый шаг.</p> <p>Скандинавская ходьба для начинающих может начинаться с обычной ходьбы, когда вы волочите за собой палки. Это поможет закрепить верное положение рук.</p> <p>Уже позже вы начинаете отталкиваться, сначала от одной палки, затем – сразу от двух.</p> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5, 6</p>	4

<p>1.20. Техника скандинавской ходьбы</p> <p>Ваше исходное положение – ноги слегка согнуты в коленях. Рука правая чуть согнута в локте и вытянута сильно вперед. Палка отведена назад под углом. Левая рука находится на уровне таза. Она не напряжена, но тянется назад.</p> <p>Делайте шаг, уводя руку с палкой назад. При этом отталкивайтесь, перенося собственный вес на палку впереди. Держите локти прямыми. В руке, которая отводится назад, палка должна висеть на ремнях. А ладонь – быть в расслабленном состоянии, не сжатой.</p> <p>Делая шаг, становитесь сначала на пятку. Уже затем переходите перекатом на носок. Делайте вдох носом через каждые два шага, и выдох через рот, на каждый свой четвертый шаг.</p> <p>Скандинавская ходьба для начинающих может начинаться с обычной ходьбы, когда вы волочите за собой палки. Это поможет закрепить верное положение рук.</p> <p>Уже позже вы начинаете отталкиваться, сначала от одной палки, затем – сразу от двух.</p> <p>Учебно-методическая литература: 5, 6, 7</p>	2
<p><b>2. Практический раздел</b></p>	62
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2)</p>	
<p>2.1. Круговая тренировка</p> <p>Ходьба на носках, руки вверх.</p> <p>Ходьба на носках, руки за головой, локти в стороны.</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Перекаты с пятки на носок</p> <p>Равномерный бег 2 мин</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Комплекс ОРУ на месте</p> <p>Учебно-методическая литература: 5, 6</p>	8
<p>2.2. Силовая тренировка</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз</p> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5, 6</p>	8
<p>2.3. ОФП в парах</p> <p>Упражнения в парах с различными предметами (гимнастическая палка, набивные мячи разного веса, скакалка, упражнения на гимнастической стенке и скамейке) благодаря специфике предметов и снарядов предъявляют повышенные требования к организму занимающегося. Все эти предметы позволяют разно-образить упражнения, избирательно воздействовать на желаемую группу мышц, развивать быстроту мышечных сокращений, строго дозировать нагрузку, формировать умение регулировать напряжение и расслабление отдельных групп мышц.</p> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5, 6</p>	8
<p>2.4. Контрольные нормативы по ОФП</p> <p>1.Бег 30м (с)</p> <p>2 Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)</p> <p>3 Прыжок в длину с места (см) 1</p> <p>4 Бег 1000 м (мин.)</p> <p>Учебно-методическая литература: 5, 6, 7</p>	4
<p>2.5. Правила игры в баскетбол</p> <p>Понятие ведения мяча в баскетболе;</p> <p>цели и задачи ведения мяча;</p> <p>способы ведения мяча;</p> <p>техника и правила ведения мяча;</p> <p>ошибки и нарушения при ведении.</p> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5, 6</p>	2

<p>2.6. Техника и способы остановки в баскетболе  Понятие ведения мяча в баскетболе;  цели и задачи ведения мяча;  способы ведения мяча;  техника и правила ведения мяча;  ошибки и нарушения при ведении.  Учебно-методическая литература: 4, 5, 6</p>	2
<p>2.7. Техника поворотов на месте и в движении в баскетболе  Понятие ведения мяча в баскетболе;  цели и задачи ведения мяча;  способы ведения мяча;  техника и правила ведения мяча;  ошибки и нарушения при ведении.  Учебно-методическая литература: 4, 5, 6</p>	2
<p>2.8. Техника ловли мяча двумя руками на месте и в движении  Понятие ведения мяча в баскетболе;  цели и задачи ведения мяча;  способы ведения мяча;  техника и правила ведения мяча;  ошибки и нарушения при ведении.  Учебно-методическая литература: 5, 6, 7</p>	2
<p>2.9. Контрольное упражнение: штрафной бросок в баскетболе  Понятие ведения мяча в баскетболе;  цели и задачи ведения мяча;  способы ведения мяча;  техника и правила ведения мяча;  ошибки и нарушения при ведении.  Учебно-методическая литература: 5, 6, 7</p>	2
<p>2.10. Эстафеты с мячом  Эстафета «Гонка мячей низ»  Дети встают строго в колонну по одному за капитаном. Мяч прокатывается между широко расставленных ног детей, последний с мячом становится вперед. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан не вернется на свое место.  Эстафета «Теннис. Пронеси не урони».  По сигналу первый ребенок начинает двигаться с вытянутой ракеткой в руке, на ракетке лежит мяч. Ребенок доходит до ориентира, обходит его и возвращается обратно бегом. Передает ракетку с мячом следующему и встает в конец колонны. Эстафета выполнена когда, последний ребенок выполнит задание  Эстафета «Футбол»  По команде дети начинают ведение мяча ногой до ориентира выполняют удар ногой по воротам, подбирают мяч и бегом возвращаются обратно. Передают мяч следующему игроку и встают в конец колонны. Задание считается выполненным когда последний игрок пересечет линию старт-финиш.  Учебно-методическая литература: 5, 6, 7</p>	4
<p>2.11. Подвижные игры  Эстафета «Гонка мячей низ»  Дети встают строго в колонну по одному за капитаном. Мяч прокатывается между широко расставленных ног детей, последний с мячом становится вперед. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан не вернется на свое место.  Эстафета «Теннис. Пронеси не урони».  По сигналу первый ребенок начинает двигаться с вытянутой ракеткой в руке, на ракетке лежит мяч. Ребенок доходит до ориентира, обходит его и возвращается обратно бегом. Передает ракетку с мячом следующему и встает в конец колонны. Эстафета выполнена когда, последний ребенок выполнит задание  Эстафета «Футбол»  По команде дети начинают ведение мяча ногой до ориентира выполняют удар ногой по воротам, подбирают мяч и бегом возвращаются обратно. Передают мяч следующему игроку и встают в конец колонны. Задание считается выполненным когда последний игрок пересечет линию старт-финиш.  Учебно-методическая литература: 6, 7, 8</p>	8

<p>2.12. Подвижные игры с мячом</p> <p>Эстафета «Гонка мячей низ»  Дети встают строго в колонну по одному за капитаном. Мяч прокатывается между широко расставленных ног детей, последний с мячом становится вперед. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан не вернется на свое место.</p> <p>Эстафета «Теннис. Пронеси не урони».  По сигналу первый ребенок начинает двигаться с вытянутой ракеткой в руке, на ракетке лежит мяч. Ребенок доходит до ориентира, обходит его и возвращается обратно бегом. Передает ракетку с мячом следующему и встает в конец колонны. Эстафета выполнена когда, последний ребенок выполнит задание</p> <p>Эстафета «Футбол»  По команде дети начинают ведение мяча ногой до ориентира выполняют удар ногой по воротам, подбирают мяч и бегом возвращаются обратно. Передают мяч следующему игроку и встают в конец колонны. Задание считается выполненным когда последний игрок пересечет линию старт-финиш.</p> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5, 6</p>	4
<p>2.13. Техника специальных беговых упражнений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</li> <li>2. Анализ техники легкоатлетических упражнений, его разновидности.</li> <li>3. Выпрыгивания с ноги на ногу и эти же выпрыгивания с круговыми движениями рук.</li> <li>4. Бег приставными шагами.</li> <li>5. Бег с захлестом голени.</li> <li>6. Бег с высоким подниманием бедра.</li> <li>7. Бег на прямых ногах («колесо»).</li> <li>8. Бег спиной назад.</li> <li>9. Многоскоки.</li> <li>10. Тренировка в беге на 60, 100 и 200 м.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5, 6</p>	2
<p>2.14. Техника спортивной ходьбы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение упражнений на месте: ходьба с прямыми ногами; ходьба широким шагом с поворотом таза вокруг вертикальной оси.</li> <li>2. Изучение движения ног: ходьба по прямой линии по отметкам: по кругу, "змейкой".</li> <li>3. Изучение движения ног и туловища: ходьба с изменением положения рук, туловища.</li> <li>4. Старт, стартовое ускорение, ходьба по дистанции, финиширование.</li> <li>5. Правила соревнований в спортивной ходьбе, беге.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 8, 9, 10</p>	2
<p>2.15. Техника бега на средние дистанции</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на средние дистанции как вид легкой атлетики.</li> <li>2. Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега.</li> <li>3. Правила соревнований в спортивной ходьбе, беге.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5, 6</p>	2
<p>2.16. Техника бега на короткие дистанции</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.</li> <li>2. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.</li> <li>3. Правила соревнований в спортивной ходьбе, беге.</li> <li>4. Тренировка в беге на 30, 60, 100 и 200 м.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5, 6</p>	2
<p><b>3. Практический раздел</b></p>	24
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  УК-7: В.1 (УК.7.3), В.2 (УК.7.3), У2 (УК.7.2), У.1 (УК.7.2), 3.2 (УК.7.1), 3.1 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1)</p>	

<p>3.1. Техника специальных беговых упражнений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</li> <li>2. Анализ техники легкоатлетических упражнений, его разновидности.</li> <li>3. Выпрыгивания с ноги на ногу и эти же выпрыгивания с круговыми движениями рук.</li> <li>4. Бег приставными шагами.</li> <li>5. Бег с захлестом голени.</li> <li>6. Бег с высоким подниманием бедра.</li> <li>7. Бег на прямых ногах («колесо»).</li> <li>8. Бег спиной назад.</li> <li>9. Многоскоки.</li> <li>10. Тренировка в беге на 60, 100 и 200 м.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 5</p>	2
<p>3.2. Бег на короткие дистанции</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.</li> <li>2. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.</li> <li>3. Правила соревнований в спортивной ходьбе, беге.</li> <li>4. Тренировка в беге на 60, 100 и 200 м.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2
<p>3.3. Техника эстафетного бега</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эстафетный бег: его особенности.</li> <li>2. Передача эстафеты (зона передачи, способы).</li> <li>3. Совершенствование техники эстафетного бега.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2
<p>3.4. Контрольный норматив 100 м</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение специально-беговых упражнений.</li> <li>2. Техника бега по прямой с высокого старта</li> <li>3. Техника бега по прямой с низкого старта</li> <li>4. Контрольный бег на дистанцию 100 м.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2
<p>3.5. Техника подачи мяча в лапте</p> <p>Упражнения для обучения броску мяча</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Броски мяча партнеру на разном расстоянии друг от друга.</li> <li>2. Броски мяча в цель с места.</li> <li>3. Броски мяча в движущуюся цель (обруч, мяч).</li> <li>4. Броски мяча в движении в цель.</li> <li>5. Броски мяча в движении в движущуюся цель.</li> <li>6. Броски мяча одному из партнеров по заданным сигналам.</li> <li>7. Броски мяча в бегущего партнера.</li> </ol> <p>Упражнения для обучения подаче мяча</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбросить мяч одной рукой снизу в строго вертикальном направлении.</li> <li>2. Подбросить мяч одной рукой снизу на высоту 2 – 2,5 м в строго вертикальном направлении</li> <li>3. Подбрасывание мяча над кругом диаметром 20 см с попаданием в него.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3</p>	2
<p>3.6. Контрольное упражнение: броски малого мяча с 6 м</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</li> <li>2. Броски мяча в стену за 30 сек. с 6 м. (контрольное упражнение).</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2</p>	2
<p>3.7. Техника вбегания и выбегания в скиппинге</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передвижения различными способами.</li> <li>2. Общеразвивающие упражнения.</li> <li>3. Подводящие упражнения: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) прыжки с выпадом вперед (при каждом обороте скакалки вы попеременно выдвигаете правую или левую ногу вперед на расстояние широкого шага; при следующем прыжке происходит смена ноги);</li> <li>б) прыжки со скрещиванием ног (при каждом прыжке вы то скрещиваете ноги крест-на-крест, то возвращаете снова в исходное положение на ширину плеч);</li> <li>в) прыжки «с добавкой» (иными словами за один оборот скакалки вы должны делать не один прыжок, а два маленьких – обычно именно так прыгают со скакалкой дети).</li> </ol> </li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3</p>	2

<p>3.8. Техника групповых прыжков через длинную скакалку</p> <p>1. Упражнения со скакалкой для развития общей координации, ловкости, быстроты, силы ног и рук</p> <p>Из о.с.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– прыжки на месте, вращая скакалку вперед;</li> <li>– прыжки на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед;</li> <li>– прыжки с продвижением вперед, вращая скакалку вперед в среднем и быстром темпе;</li> <li>– прыжки на месте на двух и на одной ноге с поочередной сменой ног, вращая скакалку вперед в среднем темпе;</li> <li>– прыжки на месте на двух и на одной ноге с поочередной сменой ног; сдвоенные прыжки, вращая скакалку вперед в среднем и быстром темпе;</li> <li>– прыжки через скакалку одна нога впереди, другая сзади, и при прыжке смена положений ног;</li> <li>– прыжки через скакалку с двумя подскоками на один круг вращения;</li> <li>– продвижение прыжками через скакалку вперед на правой и левой ноге;</li> <li>– прыжки в полуприседе на двух ногах на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед;</li> <li>– прыжки через скакалку с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2</p>	2
<p>3.9. Контрольное упражнение: групповые прыжки на длинной скакалке</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пробегание под вращающейся скакалкой.</li> <li>2. Пробегание по диагонали. Начало произвольное.</li> <li>3. Пробегание по прямой. Начало произвольное.</li> <li>4. То же, но через указанное число оборотов скакалки.</li> <li>5. То же, но по внезапному сигналу учителя.</li> <li>6. Пробегание парами или тройками, по команде ведущего исполнителя.</li> <li>7. Стоя перед скакалкой в колонне по одному (по 2-3), поочередное пробегание через скакалку каждые 2-3 оборота скакалки.</li> <li>8. То же, выполняя пробегание поточно через каждый оборот скакалки.</li> <li>9. Пробегание боком; то же, делая на средней линии поворот 180 градусов.</li> <li>10. Пробегание с поворотом на 360 градусов.</li> <li>11. Пробегание боком вдвоем, стоя лицом друг другу и держась за руки.</li> <li>12. Пробегание вдвоем - втроем, стоя в затылок друг другу; то же в сцеплении, держась за плечи или положив руки на пояс впереди стоящего.</li> <li>13. Контрольное упражнение с длинной скакалкой. Количество человек в команде - 6.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3</p>	2
<p>3.10. Техника передач мяча в мини-футболе</p> <p>Удары по мячу ногой</p> <p>Удар внутренней стороной стопы  Удар внутренней частью подъема  Удар серединой подъема  Удар внешней частью подъема  Удар носком  Удар пяткой  Резаные удары  Удары с лёта  Удар с полулёта  Удары по мячу головой  Остановка мяча</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы [«щечкой»]  Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы [«щечкой»] и серединой подъема  Остановка катящегося и опускающегося мяча подошвой</p> <p>Ведение мяча  Обманные движения (финты)  Отбор мяча  Вбрасывание мяча  Техника игры вратаря  Как развить «чувство мяча»</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2</p>	2

<p>3.11. Техника игры вратаря в мини-футболе</p> <p>Удары по мячу ногой</p> <p>Удар внутренней стороной стопы Удар внутренней частью подъема Удар серединой подъема Удар внешней частью подъема Удар носком Удар пяткой Резаные удары Удары с лёта Удар с полулёта Удары по мячу головой Остановка мяча</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы [«щечкой»] Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы [«щечкой»] и серединой подъема Остановка катящегося и опускающегося мяча подошвой</p> <p>Ведение мяча Обманные движения (финты) Отбор мяча Вбрасывание мяча Техника игры вратаря Как развить «чувство мяча» Учебно-методическая литература: 2, 4</p>	2
<p>3.12. Игра командами в мини-футбол</p> <p>Группа делится на две команды Выбирается судья, вратари</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2
<p><b>4. Практический раздел</b></p>	<b>60</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: 3.1 (УК.7.1), У.1 (УК.7.2), У.2 (УК.7.2), З.2 (УК.7.1)</p>	
<p>4.1. ОФП в парах</p> <p>Упражнения в парах с различными предметами (гимнастическая палка, набивные мячи разного веса, скакалка, упражнения на гимнастической стенке и скамейке) благодаря специфике предметов и снарядов предъявляют повышенные требования к организму занимающегося. Все эти предметы позволяют разно-образить упражнения, избирательно воздействовать на желаемую группу мышц, развивать быстроту мышечных сокращений, строго дозировать нагрузку, формировать умение регулировать напряжение и расслабление отдельных групп мышц.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2
<p>4.2. Контрольные нормативы по ОФП</p> <p>1.Бег 30м (с) 2 Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз) 3 Прыжок в длину с места (см) 1 4 Бег 1000 м (мин.) Учебно-методическая литература: 1, 2</p>	2

<p>4.3. Подвижные игры</p> <p>Эстафета «Гонка мячей низ»  Дети встают строго в колонну по одному за капитаном. Мяч прокатывается между широко расставленных ног детей, последний с мячом становится вперед. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан не вернется на свое место.</p> <p>Эстафета «Теннис. Пронеси не урони».  По сигналу первый ребенок начинает двигаться с вытянутой ракеткой в руке, на ракетке лежит мяч. Ребенок доходит до ориентира, обходит его и возвращается обратно бегом. Передает ракетку с мячом следующему и встает в конец колонны. Эстафета выполнена когда, последний ребенок выполнит задание</p> <p>Эстафета «Футбол»  По команде дети начинают ведение мяча ногой до ориентира выполняют удар ногой по воротам, подбирают мяч и бегом возвращаются обратно. Передают мяч следующему игроку и встают в конец колонны. Задание считается выполненным когда последний игрок пересечет линию старт-финиш.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3</p>	8
<p>4.4. Круговая тренировка</p> <p>Ходьба на носках, руки вверх.</p> <p>Ходьба на носках, руки за головой, локти в стороны.</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Перекаты с пятки на носок</p> <p>Равномерный бег 2 мин</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Комплекс ОРУ на месте</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3</p>	4
<p>4.5. Интервальная тренировка</p> <p>Высокоинтенсивная интервальная тренировка (ВИИТ) — это чередование высокоинтенсивных нагрузок (анаэробных) и низкоинтенсивных (аэробных).</p> <p>Например: бег 20 секунд на максимальной скорости и 60 секунд в спокойном темпе. Эти интервалы чередуются определенное количество раз (в зависимости от уровня подготовки спортсмена).</p> <p>Максимальное усилие выполняется в пульсовом диапазоне 80-95% от максимальной частоты сердечных сокращений. Период восстановления — 50-60% от макс. ЧСС.</p> <p>Например, вам 20 лет. Пульсовая зона для максимальной нагрузки — 172-190 ударов в минуту, а для периода восстановления — 130—156 уд./м.</p> <p>Длительность тренировки, каждого интервала зависит от опыта тренировок спортсмена. Типичная интервальная тренировка занимает 30 минут.</p> <p>Профессиональные спортсмены в своей подготовке используют пульсометр для более точной работы в пульсовых зонах, однако любителям можно обойтись и без него. Отталкивайтесь от своих ощущений и через несколько тренировок вы поймете, как распределять силы.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	4

<p>4.6. Способы пережвижений и остановки в баскетболе</p> <p>К ходьбе прибегают, когда требуется изменить местоположение спортсмена на площадке. Чаще всего ходьбу используют в моменты непродолжительных пауз, сочетают совместно с бегом. Она требует от баскетболиста умения перемещаться по залу на полусогнутых ногах. К содержанию ↑ Бег — главное средство перемещения. Считается основополагающим средством передвижения спортсмена в процессе игры. Используя бег, баскетболисту надо учитывать ускорение в границах спортивной площадки в нужном направлении. Спортсмен обязан ориентироваться в ситуации и изменять траекторию движения с учётом обстановки. Мгновенные непредвиденные для оппонентов ускорения бега осуществляются в процессе матча. При этом пять шагов бывают короткими, но довольно быстрыми. Поменять ориентацию движения можно пользуясь сильным толчком, который совершается одной ногой в ином направлении. Профессионалы знают, что бег игрока на поле характеризуется разноплановостью. Незначительных размеров площадка потребует от баскетболиста преодоления расстояние в пять или семь метров. Изредка встречаются ситуации, когда пробежать нужно 12—15 м. Все эти движения выполняются при стремительном старте, быстром выполнении первых шагов. Достаточно будет проделать 1—2 шага, чтобы иметь преимущество в 30—40 сантиметров. Баскетболист сможет быть на этом расстоянии недосягаемым для своего оппонента. Эффект резкого старта возрастает при его внезапности</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4</p>	<p>2</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------



Передача — один из главных технических приемов в баскетболе, и игрок должен овладеть всеми ее способами, чтобы уметь выбрать наиболее целесообразный для конкретной игровой обстановки.

Без хорошего паса команде не организовать быстрее нападение. Неточные передачи перехватываются соперником. Неумение выполнить так называемую «скрытую» передачу помогает сопернику легко расшифровать любой маневр. Поэтому работать над передачей необходимо на всех уровнях подготовки баскетболистов.

Каждая передача должна быть неожиданной для соперника. Увы, слишком часто мы видим «открытые»: передачи, которые выполняются однообразно, на посредственном уровне и не представляют для соперника опасности. Именно из-за слабого владения техникой передачи игрок часто стремится побыстрее избавиться от мяча, чтобы не потерять его или не попасть в положение, когда не знаешь, как им распорядиться.

Интересно в этом плане высказывание известного американского специалиста баскетбола Адольфа Ф. Раппа из его книги «Большой баскетбол»: «Наиболее важным элементом техники являются передачи. Мы целыми часами отработываем их, Неискушенному человеку это может показаться абсурдом. Первое, что я стараюсь узнать о команде соперника,— как она владеет мячом. Это и является показателем истинного мастерства. Если баскетболисты хорошо выполняют передачу, если они могут ориентироваться в различной обстановке и вовремя отдают или задерживают мяч, если они владеют передачами с обманными движениями, то у вас будет интересная борьба с такой командой, так как за хорошими передачами последуют попадания в корзину. Точные и своевременные передачи — ключ к успеху в игре». Баскетболисту приходится выполнять передачи в самых различных ситуациях. Поэтому он одинаково хорошо должен уметь передавать мяч и стоя, и в движении — на бегу, после ведения и ловли мяча, и в прыжке — после перехвата и овладения мячом, отскочившим от щита.

Часто, выполняя передачу, игрок оказывается в неудобном положении: попадает в плотную опеку нескольких баскетболистов команды соперника или получает мяч в воздухе, после чего может приземлиться только за пределами площадки. В этих случаях от него требуется особое мастерство в технике выполнения передачи, сочетающееся с ловкостью, высокой координацией движений, находчивостью, даже смелостью. Поэтому тренировочные занятия должны предусматривать постепенное повышение сложности упражнений в передачах на базе хорошо освоенных более простых элементов, приближение их к условиям соревнований; передачи в прыжке с поворотом на 180°, с плотной опекой защитников, на высоких скоростях и т. д. В начале обучения игроки разбиваются на пары и выполняют на месте наиболее простые и часто применяемые передачи: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, от головы, а затем уже переходят к более сложным, в частности к передачам мяча партнеру, находящемуся в движении. При этом важно правильно определить скорость передвижения партнера и своевременно дать ему пас с определенной силой. Передача должна быть быстрой, направлена в ту точку площадки, где к этому времени окажется партнер. Освоив это упражнение, можно приступить к передачам мяча друг другу на ходу. Все передачи выполняют не на прямых, а на согнутых в коленях ногах. Важнейшим моментом обучения передачам и их совершенствования является правило, требующее от игрока стремления передать мяч открывшемуся, т. е. освободившемуся от опеки защитника и 'вышедшему на свободное место партнеру. Большую ответственность за потерю мяча при передаче несет игрок, сделавший передачу. На этом следует акцентировать внимание юных баскетболистов. Ловкость, расчет, периферическое зрение, решительность — вот те основные качества, которые характеризуют игрока высокого класса в передачах. А поскольку точность передач тесно связана с ловлей мяча, то эти приемы разучивают одновременно, в едином процессе тренировки.

Ловля мяча — это, по сути дела, исходное положение для всех последующих элементов игры, в том числе и передач. Стойка баскетболиста в момент ловли: ноги согнуты в коленях,

спина прямая, голова поднята. Руки вытянуты вперед, кисти с разведенными пальцами образуют как бы воронку размером несколько большим, чем нужно для обхвата мяча. Мяч попадает на кончики пальцев и лишь затем на ладони. При этом руки сгибаются амортизирующим движением, гасящим скорость полета мяча.

Наиболее надежна и проста ловля мяча двумя руками. Техника ее описана выше.

Следует лишь добавить, что игрок меняет высоту стойки в зависимости от высоты полета мяча. Чтобы поймать мяч, летящий высоко над головой, нужно прыгнуть и резко вынести вверх руки с развернутыми кистями. В тот момент, когда мяч коснулся пальцев, кисти сближаются, поворачиваются внутрь и обхватывают мяч, а руки, сгибаясь в локтях, опускаются и притягивают мяч к туловищу.

При ловле мяча одной рукой игрок останавливает его дальней от защитника рукой с широко разведенными, но расслабленными пальцами. Второй рукой он подхватывает мяч, чтобы контролировать его уже двумя руками. Для быстрой передачи мяч ловят одной рукой, без поддержки другой, используя амортизирующее движение как замах



<p>4.8. Техника штрафных бросков в баскетболе</p> <p>Штрафной бросок в кольцо в баскетболе считается отличной возможностью для команды. Он позволяет без сопротивления противника, с удобной позиции, набрать от одного до трех очков. Как правило, такое наказание назначается в том случае, если в момент, когда игрок бросает мяч по кольцу, противник нарушил против него правила. Если мяч после фолла попал в кольцо, очки засчитываются, и назначается один кидок в виде штрафа. В остальных случаях – два раза. Но есть одно исключение: если против баскетболиста сфолили, когда он кидал с трехочковой позиции, ему дается три броска в случае незабитого мяча, и один, если он попал в кольцо. Штрафной бросок в баскетболе может назначаться и вследствие других явных нарушений одной из команд. При техническом фоле его делает любой из членов команды. Каждый мяч, забитый со штрафного, приносит одно очко.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2
<p>4.9. Техника действия в нападении и защите в баскетболе</p> <p>Тактика в баскетболе — способ решить стоящие перед командой задачи, учитывая имеющиеся ресурсы, особенности противника и условия соревнования. Чтобы подобрать подходящую тактику под конкретную игру из того множества вариаций, которые предлагает современный баскетбол, нужно хорошо понимать особенности игроков обеих команд, их сильные и слабые стороны.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1</p>	2
<p>4.10. Тактические действия в нападении в баскетболе</p> <p>Тактика в баскетболе — способ решить стоящие перед командой задачи, учитывая имеющиеся ресурсы, особенности противника и условия соревнования. Чтобы подобрать подходящую тактику под конкретную игру из того множества вариаций, которые предлагает современный баскетбол, нужно хорошо понимать особенности игроков обеих команд, их сильные и слабые стороны.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3</p>	2
<p>4.11. Контрольное упражнение: восьмерка в баскетболе</p> <p>Впервые "восьмерку" ввел в практику Х. Карлсон тренер Питсбургского университета. Особо популярной "восьмерка" была в двадцатых годах прошлого столетия. Характерная особенность этого способа нападения — непрерывные передачи с участием трех или пяти игроков. "Восьмерка" напоминает в принципе систему "отдай и выйди"; в ней такое же обязательное непрерывное движение всех игроков с акцентом на короткие передачи и непрерывные рывки. Для центрального игрока возможностей при "восьмерке" даже меньше, чем при "отдай и выйди"</p> <p>"Восьмерка" - это строго спланированная, негибкая схема перемещений игроков. Каждый игрок должен твердо знать, что он должен делать, в каком направлении двигаться и где находятся его партнеры.</p> <p>При строгой "восьмерке" без вариантов, если первая передача мяча идет вправо, игроки начинают смещаться по часовой стрелке, а если мяч отдается влево — то против часовой стрелки. Проводя "восьмерку", команда без остановки может изменить и направление передач и направление движения игроков, можно располагать трех игроков во втором эшелоне атаки (ближе к средней линии) и двух впереди. Можно их располагать в обратном порядке и даже проводить малую "восьмерку" у боковых линий с участием трех и более игроков</p> <p>Отдельные преимущества и недостатки "восьмерки" схожи с теми, что имеются в системе "отдай и выйди".</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2</p>	2

<p>4.12. Двусторонняя игра в баскетбол</p> <p>I-й в а р и н т. Во всю длину площадки чертятся две параллельные линии, которые делят площадку на три равных коридора. В составе команды пять игроков: правый и левый защитники, центральной, левый и правый крайние. Правый крайний и правый защитник играют только в пределах правого коридора. Левый крайний и левый защитник играют в пределах левого коридора. В ходе игры они могут меняться местами, не выходя за пределы своего коридора.</p> <p>В центральный коридор можно забегать при бросках мяча в корзину или при ведении мяча по направлению к щиту. Центровому разрешается играть во всех коридорах. Эта роль обычно поручается хорошо подготовленному ученику.</p> <p>2-й в а р и а н т. То же, что и в первом варианте, но игрокам разрешается меняться местами: правому крайнему с левым крайним и левому защитнику с правым защитником. Центральной играет во всех коридорах.</p> <p>3-й в а р и а н т. Игра проводится с соблюдением всех правил, включая атаку корзины после того, как мяч побывает у всех игроков нападающей команды.</p> <p>4-й в а р и а н т. Игра проводится с соблюдением всех правил, включая дополнительное правило, направленное на целесообразное выполнение ведения мяча (разрешается вести мяч, если нет возможности передать его ближайшим партнерам).</p> <p>Учебно-методическая литература: 1</p>	2
<p>4.13. Двусторонняя игра в стритбол</p> <p>В стритбол играют до 21 очка или 10 минут</p> <p>В овертайме выигрывает команда, забивающая 2 очка</p> <p>Два очка за бросок из-за дуги (трехочковая линия в баскетболе) и одно очко за все остальные броски</p> <p>Время на атаку — 12 секунд</p> <p>Игроки не удаляются за перебор фолов</p> <p>Замены — можно делать сколько угодно, когда мяч «мертвый» («мертвый» — когда игра остановлена: аут, фолы, таймаут и т.п.)</p> <p>Чей мяч в начале определяется подбрасыванием монетки</p> <p>Играем через «чек» — это передача мяча игроку команды соперника. «Чек» всегда, если мяч был «мертвый».</p> <p>Перехватили мяч или соперник промахнулся по кольцу — перед атакой нужно вывести мяч за «дугу». Подобрали мяч в нападении — выводить не нужно, атакуйте сразу</p> <p>После забитого мяча игра не останавливается, берете мяч и выводите за «дугу». Вывел — это 2 ноги за дугой.</p> <p>Шестой командный фол пробивается (1 бросок)</p> <p>Седьмой, восьмой и девятый — по 2 броска</p> <p>Десятый и дальше — 2 броска и владение; неспортивный — аналогично.</p> <p>Технический фол: 1 бросок и владение</p> <p>Все спорные ситуации трактуются в пользу защитника (а не по стрелке, как в баскетболе)</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2</p>	2
<p>4.14. Встречные эстафеты</p> <p>Играющие делятся на две команды. Каждая в свою очередь делится пополам.</p> <p>Играющие выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу). По команде: «Марш!» они начинают бег. Бегуны, подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив и т. д.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2</p>	2

<p>4.15. Веселые старты</p> <p>1. Прыжки в длину. Соревнуются две команды, прыгая в длину — первый участник останавливается на месте своего результата, второй — с этого места прыгает дальше и так далее вся команда. Общий командный прыжок большей длины будет победным.</p> <p>2. Спортивная ходьба. Первые участники соревнующихся команд начинают движение с линии старта и обратно, делая каждый шаг, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Передав эстафету, таким образом, двигается каждый участник команды. Из всех тихоходов побеждают самые быстрые.</p> <p>3. Стрельба. Участники строятся в шеренгу в 5 м от корзины, которая будет мишенью. Стрелять нужно бросовым или природным материалом (пробки, шишки...), забрасывая их в корзину. Первые участники двух команд получают по одному предмету. Побеждает команда, в корзине которой будет больше предметов.</p> <p>4. Бег на лыжах. Чертим по две параллельные кривые линии для каждой команды — это лыжня. Первым участникам выдают эстафетные палки. В одну сторону участники «едут» на лыжах скользящим шагом, в другую — бегут, передавая эстафету следующему. Вместо лыж можно использовать обрезанные для вставки ног пластиковые бутылки.</p> <p>5. Бобслей. Участники разбиваются на тройки, двое — «водители» — держат мешок — санки — за углы, третий — наездник. Едут в одну сторону, обратно — бегом — передают эстафету следующей тройке.</p> <p>6. Ночное ориентирование. Первым двум участникам, соревнующихся команд завязывают глаза и они должны дойти до старта, обратно — бегом, без повязки на глазах. Команды могут помогать «ночным пешеходам» возгласами «правее», «левее», «вперед», «назад».</p> <p>7. Велогонки. Соревнуются пары участников, зажав между ног пластиковую бутылку — велосипед. В одну сторону — на велосипеде, в другую — бегом, передавая эстафету следующей паре.</p> <p>8. Перетягивание каната. Команды соревнуются стоя спиной друг к другу, а канат пропущен между ног.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1</p>	2
<p>4.16. Техника ударов в бадминтоне</p> <p>История</p> <p>2 Инвентарь</p> <p>2.1 Ракетка</p> <p>2.2 Струны и их натяжка</p> <p>2.3 Волан</p> <p>3 Игровая площадка</p> <p>4 Игра</p> <p>4.1 Подача</p> <p>4.2 Краткие правила</p> <p>4.3 «Пляжный» вариант</p> <p>5 Современный бадминтон</p> <p>6 Рекорд скорости</p> <p>7 Международные турниры</p> <p>Учебно-методическая литература: 2</p>	2

<p>4.17. Техника подачи в бадминтоне</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>История</li> <li>2 Инвентарь <ul style="list-style-type: none"> <li>2.1 Ракетка</li> <li>2.2 Струны и их натяжка</li> <li>2.3 Волан</li> </ul> </li> <li>3 Игровая площадка</li> <li>4 Игра <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1 Подача</li> <li>4.2 Краткие правила</li> <li>4.3 «Пляжный» вариант</li> </ul> </li> <li>5 Современный бадминтон</li> <li>6 Рекорд скорости</li> <li>7 Международные турниры</li> <li>Учебно-методическая литература: 1</li> </ul>	2
<p>4.18. Тактические приемы игры в бадминтон</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>История</li> <li>2 Инвентарь <ul style="list-style-type: none"> <li>2.1 Ракетка</li> <li>2.2 Струны и их натяжка</li> <li>2.3 Волан</li> </ul> </li> <li>3 Игровая площадка</li> <li>4 Игра <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1 Подача</li> <li>4.2 Краткие правила</li> <li>4.3 «Пляжный» вариант</li> </ul> </li> <li>5 Современный бадминтон</li> <li>6 Рекорд скорости</li> <li>7 Международные турниры</li> <li>Учебно-методическая литература: 1</li> </ul>	2
<p>4.19. Контрольное упражнение: набивание(жонглирование) волана</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>История</li> <li>2 Инвентарь <ul style="list-style-type: none"> <li>2.1 Ракетка</li> <li>2.2 Струны и их натяжка</li> <li>2.3 Волан</li> </ul> </li> <li>3 Игровая площадка</li> <li>4 Игра <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1 Подача</li> <li>4.2 Краткие правила</li> <li>4.3 «Пляжный» вариант</li> </ul> </li> <li>5 Современный бадминтон</li> <li>6 Рекорд скорости</li> <li>7 Международные турниры</li> <li>Учебно-методическая литература: 1</li> </ul>	2

<p>4.20. Техника высокого старта и стартовое ускорение</p> <p>Подводящие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определенной отметке.</li> <li>2. Старты «падением» из положения стоя на носках. Учащийся, наклоняя плечи, как бы падает вперед, теряя равновесие. В момент окончательной потери равновесия делается быстрый шаг (с акцентированным выносом бедра), и занимающийся бежит в наклоне заданный отрезок.</li> <li>3. Старты «падением» из положения стоя в наклоне вперед (руки опущены вниз или лежат на коленях).</li> <li>4. В парах — бег, преодолевая сопротивление партнера, на отрезках 15—20 м. При выполнении этого упражнения обучающийся из положения стоя в наклоне вперед упирается прямыми руками в спину партнера, оказывающего умеренное сопротивление.</li> <li>5. И.и. — стоя в наклоне вперед, сильнейшая (толчковая) нога впереди. Имитация активного выноса вперед ноги, стоящей сзади, от бедра в сочетании с работой рук.</li> <li>6. Высокий старт из положения стоя, выставив вперед сильнейшую ногу.</li> <li>7. Бег с высокого старта с опорой на одну руку без сигнала и по сигналу.</li> </ol> <p>Тренировка в беге на 60, 100 и 200 м. Учебно-методическая литература: 1</p>	2
<p>4.21. Способы передачи эстафетной палочки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эстафетный бег: его особенности.</li> <li>2. Передача эстафеты (зона передачи, способы).</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1</p>	2
<p>4.22. Техника эстафетного бега</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.</li> <li>2. Совершенствовать технику старта на этапах эстафетного бега</li> <li>3. Совершенствовать технику передачи в 20-метровом коридоре на максимальной скорости</li> <li>4. Совершенствовать технику эстафетного бега.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2</p>	4
<p>4.23. Контрольный норматив 100 м</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение специально-беговых упражнений.</li> <li>2. Техника бега по прямой с высокого старта</li> <li>3. Техника бега по прямой с низкого старта</li> <li>4. Контрольный бег на дистанцию 100 м.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	4
<p><b>5. Практический раздел</b></p>	<p><b>60</b></p>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: 3.1 (УК.7.1), 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1), У.1 (УК.7.2), В.1 (УК.7.3)</p>	
<p>5.1. Общеразвивающие упражнения на месте</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение комплексом общеразвивающих упражнений с группой с использованием правильной гимнастической терминологии.</li> <li>2. Проведение самостоятельно студентами ОРУ с учетом организационно-методических указаний.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3</p>	2
<p>5.2. Техника спортивной ходьбы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение упражнений на месте: ходьба с прямыми ногами; ходьба широким шагом с поворотом таза вокруг вертикальной оси.</li> <li>2. Изучение движения ног: ходьба по прямой линии по отметкам: по кругу, "змейкой".</li> <li>3. Изучение движения ног и туловища: ходьба с изменением положения рук, туловища.</li> <li>4. Старт, стартовое ускорение, ходьба по дистанции, финиширование.</li> <li>5. Правила соревнований в спортивной ходьбе, беге.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2</p>	2
<p>5.3. Кроссовая подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей.</li> <li>2. Бег на отрезках 300 м., 500 м., 1000 м.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2
<p>5.4. Техника попеременного бега</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег равномерный и переменный.</li> <li>2. Дозированный бег от 1 мин. - 10 мин.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4</p>	2

<p>5.5. Бег на средние дистанции</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на средние дистанции как вид легкой атлетики.</li> <li>2. Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартово еускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега.</li> <li>3. Правила соревнований в спортивной ходьбе, беге.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2
<p>5.6. Контрольный норматив 100 м</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение специально-беговых упражнений.</li> <li>2. Техника бега по прямой с высокого старта.</li> <li>3. Техника бега по прямой с низкого старта.</li> <li>4. Контрольный бег на дистанцию 100 м.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2
<p>5.7. Техника подачи, ловли мяча в лапте</p> <p>Упражнения для обучения ударам снизу</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Имитация удара снизу в медленном темпе.</li> <li>2. Имитация удара снизу с поворотом вправо и влево, поочередно меняя захват биты.</li> <li>3. В парах. Один подбрасывает мяч, другой производит удар по мячу способом снизу.</li> <li>4. Выполнение ударов на дальность полетов мяча.</li> <li>5. Выполнение ударов, после которых мяч летит на максимальную высоту.</li> <li>6. Удары в левый или правый углы площадки.</li> <li>7. Удары, после которых мяч летит за контрольную линию.</li> <li>8. Удары по высоко подброшенному и низко подброшенному мячу.</li> <li>9. Удары по мячу, подброшенному влево и вправо от круга подачи.</li> </ol> <p>Упражнения для обучения передаче мяча</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на расстоянии 8 – 10 метров.</li> <li>2. Передача мяча через площадку в парах.</li> <li>3. Передача мяча в четвёрках (в квадрате).</li> <li>4. Передача мяча в парах одновременно двумя мячами.</li> <li>5. Передача мяча в парах на время.</li> <li>6. Передача мяча в четвёрках со сменой мест (перебежка осуществляется вслед за мячом).</li> <li>7. Передача мяча по «квадрату» (в четвёрках) на время.</li> <li>8. В тройках. Стоя на расстоянии 8 – 10 метров друг от друга на одной линии, первый передаёт мяч второму. Второй быстро поворачивается и передаёт третьему. Третий выполняет передачу в обратном направлении.</li> <li>9. В тройках. Стоя на расстоянии 8 – 10 метров друг от друга на одной линии первый передаёт мяч второму. Второй быстро поворачивается и передаёт третьему. Третий выполняет передачу в обратном направлении на время.</li> <li>10. Передачи в парах в движении, быстрым шагом, в медленном беге, в быстром беге.</li> <li>11. В парах, на расстоянии 18 – 20 метров. По сигналу игрок с мячом бежит к партнёру, по второму сигналу выполняет точную передачу партнёру и возвращается на исходное место. Игрок, поймавший мяч по сигналам выполняет аналогичное задание.</li> <li>12. Передачи мяча в парах, тройках из различных исходных положений ( стоя на колене, сидя, лежа и т.д.).</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2
<p>5.8. Двусторонняя игра в лапту</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение приемам, позволяющим избежать осаливания. <ol style="list-style-type: none"> <li>а) убежать от противника;</li> <li>б) вовремя развернуть корпус;</li> <li>в) убрать спину из-под «обстрела», выставляя впереди то одно, то другое плечо;</li> <li>г) подпрыгнуть при броске соперника или пригнуться;</li> <li>д) сделать кувырок.</li> </ol> </li> <li>2. Самоосаливание</li> <li>3. Переосаливание (ответное осаливание)</li> <li>4. Двусторонняя игра.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3</p>	2

<p>5.9. Двусторонняя игра в лапту: судейство</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</li> <li>2. Подачи.</li> <li>3. Ловля и передача мяча.</li> <li>4. Перебежки.</li> <li>5. Двусторонняя игра.</li> <li>6. Жесты судей в лапте.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3</p>	2
<p>5.10. Контрольное упражнение: передача и ловля мяча в парах</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</li> <li>2. Передача и ловля мяча в парах - на расстоянии 10 метров друг от друга.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2
<p>5.11. Групповые прыжки через длинную скакалку</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.</li> <li>2. Прыжки на месте.</li> <li>3. Прыжки туда-обратно.</li> <li>4. Прыжки «бегущий шаг».</li> <li>5. «Скачки на лошади».</li> <li>6. Двойные прыжки.</li> <li>7. Перекрестные прыжки.</li> <li>8. Пробегание с прыжком через вращающуюся скакалку. Движение вперед стоит начинать, когда скакалка опускается сверху вниз от исполнителя, чтобы успеть подбежать к средней линии и выполнить прыжок на встречном движении скакалки вниз.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2
<p>5.12. Прыжки на скакалке с вращением назад и вперед</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.</li> <li>2. Виды прыжков: <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки классические;</li> <li>- прыжки на одной ноге;</li> <li>- прыжки боком;</li> <li>- прыжки в приседе;</li> <li>- прыжки «руки скрестно»;</li> <li>- прыжки с продвижением;</li> <li>- прыжки со сменой ног;</li> <li>- прыжки «ноги скрестно»;</li> <li>- прыжки смешанные;</li> <li>- прыжки парные;</li> <li>- прыжки групповые;</li> <li>- прыжки сложные;</li> <li>- многоборье.</li> </ul> </li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2

<p>5.13. Контрольное упражнение: прыжки на скакалке</p> <p>1. Подводящие упражнения через вращающуюся скакалку с вбеганием и выбеганием.  - прыжки через неподвижно висящую скакалку: стоя лицом к скакалке, вперед – назад; стоя боком к скакалке, вправо-влево; то же, с промежуточным прыжком на месте; вправо-влево с ноги на ногу.  - прыжки через качающуюся скакалку из и.п., стоя на средней линии (между ведущими): с ноги на ногу; на двух ногах с промежуточным прыжком и без промежуточного прыжка; с поворотами на 90° и 180°. Ведущие начинают качать скакалку от ног исполнителя. Вначале надо раскачивать скакалку по небольшой амплитуде и в замедленном темпе.  - то же, из и. п. стоя снаружи в 1-1,5 м от средней линии. Когда ведущие раскачали скакалку, входить вслед за ней и начинать прыжки на средней линии, а затем после последнего прыжка убегать в сторону, противоположную движению скакалки.</p> <p>2. Вбегание вслед за вращающейся скакалкой, несколько прыжков через нее и выбегание в ту же сторону (вслед за уходящей скакалкой); то же, вбегая и выбегая под углом к средней линии.</p> <p>3. Вбегание навстречу скакалке с прыжком через нее и выбегание обратно (вслед за скакалкой); то же, выполнив серию прыжков.</p> <p>4. Прыжки в разном и.п. и с различным движением ног: на одной ноге; со сменой ног; поднимая высоко колени; сгибая ноги назад; с разведением и сведением ног в прыжке; в полуприседе; в приседе.</p> <p>5. Прыжки через скакалку, вращающуюся с различной скоростью, с постепенным ускорением или замедлением.</p> <p>6. Контрольное упражнение с длинной скакалкой. Количество человек в команде - 6.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2
<p>5.14. Круговая тренировка</p> <p>Для воспитания силы на занятиях «круговой тренировки» используются упражнения с отягощением (набивные мячи, гантели, скамейки), с сопротивлением (амортизаторы, эспандеры). Часто упражнения на развитие силы применяют с малыми отягощениями, так как легко осуществляется контроль за правильностью выполнения упражнения, особенно при занятиях девочек, девушек.</p> <p>При занятиях с юношами 10–11-х классов эффективно подходит работа с отягощениями околопредельного и предельного веса. Но здесь следует отметить, что максимальные усилия можно развивать в течение короткого промежутка времени.</p> <p>Для развития динамической силы на станциях «круговой тренировки» упражнения должны выполняться в среднем темпе и большим повторением упражнений.</p> <p>Комплексы упражнений составляются так, чтобы попеременно нагружать все главные группы мышц. При этом некоторые упражнения должны носить характер общего воздействия, другие направлены на развитие определенной группы мышц, а третьи специально связаны, например, с определенными задачами урока.</p> <p>Упражнения с небольшими отягощениями, а также с преодолением собственного веса включают в домашнее задание, что позволяет постепенно увеличивать нагрузку на уроках.</p> <p>Силовая выносливость развивается при большом количестве повторений на одной станции, например: если число повторений было 15–20 раз за 30 сек., то развивается сила, если же более 20–25 раз – силовая выносливость (по рекомендациям М. Шолихина). Работоспособность при выполнении силовых упражнений может быть повышена за счет их рационального распределения на станциях. В паузах часто используют упражнения на расслабления, растягивания.</p> <p>Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития силы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.</li> <li>2. Из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки.</li> <li>3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отведя руки назад.</li> <li>4. Лазанье по канату (в три приема).</li> <li>5. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.</li> <li>6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.</li> <li>7. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.</li> <li>8. Прыжки через скакалку с вращением вперед.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2

<p>5.15. ОФП в парах</p> <p>3.2.1 И. п.- стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии шага, правые руки вперед, левые согнуты (или, наоборот) в лицевом хвате (или хватом в замок). Поочередное разгибание и сгибание рук, оказывая взаимное сопротивление. Вариант: первый - руки согнуты, второй - руки вперед; одновременное разгибание (сгибание) рук, оказывая взаимное сопротивление.</p> <p>3.2.2 И. п.- стойка ноги врозь правым боком друг к другу на расстоянии небольшого шага, правые руки соединены в замок (или в хвате за большие пальцы), левые руки на поясе. Разгибание и сгибание правой руки, оказывая взаимное сопротивление. То же левой рукой, став левым боком друг к другу.</p> <p>3.2.3 И. п.- стойка в затылок друг другу, первый сгибает руки вперед к плечам ладонями кверху. Второй сзади накладывает сверху ладони на ладони партнера (в обычном хвате). Первый поднимает руки вверх, второй оказывает сопротивление. Варианты: второй нажимает на руки партнера, сгибая их к плечам, а первый оказывает сопротивление; то же, поочередно левой и правой рукой, меняя режим работы (преодолевающий и уступающий).</p> <p>3.2.4 И. п.- стойка в затылок друг другу, первый -руки к плечам, кисти сжаты в кулаки. Второй сзади захватывает партнера за предплечья у лучезапястных суставов. Первый поднимает руки вверх и сгибает их к плечам, второй оказывает сопротивление. Варианты: то же поочередно правой и левой рукой: то же, но второй поднимает и опускает руки партнера, а первый оказывает сопротивление (уступающий режим); то же, но первый в стойке на коленях.</p> <p>3.2.5 И. п.- стойка ноги врозь в затылок друг другу, первый - руки к плечам, кисти сжаты в кулаки. Второй сзади захватывает партнера за предплечья у лучезапястных суставов (рис. 13). Выполнение. Первый выпрямляет руки в стороны и сгибает их к плечам, второй оказывает сопротивление. Варианты: первый выпрямляет руки вперед и сгибает их к плечам, преодолевая сопротивление партнера; второй разгибает руки партнера и сгибает их к плечам, первый оказывает сопротивление.</p> <p>3.2.6 И. п.- первый, лежа на спине, сгибает руки вперед к плечам. Второй в стойке ноги врозь над партнером лицом к нему в наклоне вперед, положив ладони на ладони партнера (в лицевом хвате или в замок). Первый разгибает руки вперед, второй оказывает сопротивление. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2
<p>5.16. Силовая тренировка в парах</p> <p>И.П. - стоя в шаге лицом друг к другу, упор ладонями в грудь партнера: разгибание-сгибание кистей, преодолевая вес собственного тела и сопротивление партнера, приподнимающегося вперед-вверх на носках и усиливающего давление на кисти</p> <p>И.П. - лежа лицом вниз на полу, шип пёр сидит на пояснице, руки поднять вверх и локтями опереться о пол, предплечья приподнять, взяться за руки: сгибание и разгибание рук, преодолевая сопротивление партнера Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2
<p>5.17. Силовая тренировка</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2

<p>5.18. Интервальная тренировка</p> <p>Высокоинтенсивная интервальная тренировка (ВИИТ) — это чередование высокоинтенсивных нагрузок (анаэробных) и низкоинтенсивных (аэробных).</p> <p>Например: бег 20 секунд на максимальной скорости и 60 секунд в спокойном темпе. Эти интервалы чередуются определенное количество раз (в зависимости от уровня подготовки спортсмена).</p> <p>Максимальное усилие выполняется в пульсовом диапазоне 80-95% от максимальной частоты сердечных сокращений. Период восстановления — 50-60% от макс. ЧСС.</p> <p>Например, вам 20 лет. Пульсовая зона для максимальной нагрузки — 172-190 ударов в минуту, а для периода восстановления — 130—156 уд./м.</p> <p>Длительность тренировки, каждого интервала зависит от опыта тренировок спортсмена. Типичная интервальная тренировка занимает 30 минут.</p> <p>Профессиональные спортсмены в своей подготовке используют пульсометр для более точной работы в пульсовых зонах, однако любителям можно обойтись и без него. Отталкивайтесь от своих ощущений и через несколько тренировок вы поймете, как распределять силы.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2
<p>5.19. Контрольные нормативы по ОФП</p> <p>1. Бег 30 м (с)</p> <p>2. Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)</p> <p>3. Прыжок в длину с места (см) 1</p> <p>4. Бег 1000 м (мин.)</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	4
<p>5.20. Техника приема и передачи мяча в волейболе</p> <p>верхняя передача двумя руками</p> <p>прием мяча снизу двумя руками</p> <p>прием мяча сверху двумя руками с последующим падением</p> <p>прием мяча снизу одной рукой с последующим падением</p> <p>Основой правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения:</p> <p>Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.</p> <p>Туловище находится в вертикальном положении</p> <p>руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях</p> <p>Собственно обработка мяча:</p> <p>руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой</p> <p>кисти находятся в положении тыльного сгибания</p> <p>пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (положения б, в на рисунке)</p> <p>основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы</p> <p>ноги и руки выпрямляются</p> <p>разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление (положения г, д на рисунке).</p> <p>В зависимости от полета мяча верхняя передача может выполняться в средней или низкой стойках.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	4

<p>5.21. Техника подачи мяча в волейболе</p> <p>Нижняя прямая подача.-удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди. Замах выполняют назад и несколько вверх. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади.</p> <p>Нижняя боковая подача. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Существуют два варианта выполнения этой подачи. В обычном варианте замах производят в направлении вниз-назад. Правое плечо при этом отводят назад и опускают. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вправо-вперед, ее выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса. Ударяют по мячу напряженной согнутой кистью снизу-сбоку.</p> <p>Для того чтобы траектория полета мяча при подачах была высокой можно использовать разновидность нижней боковой подачи. Игрок становится правым боком к сетке, правую ногу ставит впереди. Мяч подбрасывает ближе к правой руке и туловищу. Замах правой рукой выполняет вниз-назад. В ударном движении правую руку маховым движением сзади-вниз-вперед-вверх игрок выводит под мяч так, чтобы нанести удар примерно на уровне пояса. Удар выполняет резким и быстрым движением снизу ребром ладони со стороны большого пальца. Обе ноги при этом выпрямляет в коленях.</p> <p>Верхняя прямая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке. Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Одновременно с замахом правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	4
<p>5.22. Техника нападающего удара в волейболе</p> <p>Занимаем подготовительную позицию для удара. Ноги присогнуты в коленях. Если нападающий правша, ставим правую ногу на полшага вперед. Если левша — то левую ногу.</p> <p>Первый шаг на удар. Первый шаг самый медленный, примерочный. Делается в тот момент, когда связующий выпускает мяч из рук, делая пас. Тело полурасслаблено. Внимательно смотрим за мячом. Если нападающий правша, шагаем с левой ноги. Если левша — с правой.</p> <p>Второй шаг. Ускоряемся. Отводим руки назад и в стороны для будущего замаха. Очень важный шаг. Игрок уже должен провести внутренний расчет: в каком месте и с какой высоты он будет снимать мяч, не касаясь сетки и не заступая на площадку противника.</p> <p>Третий шаг. Состоит из двух «полушагов»: стопорящего и приставного. Игрок резко останавливается, приседает и готовится для предстоящего прыжка. Руки разведены назад и в стороны. Пальцы растопырены. Стопы должны быть параллельны и на небольшом расстоянии друг от друга (~50-60 см). Делаем вдох.</p> <p>Замах руками. Обе почти выпрямленные руки отводятся до предела назад. Размах руками помогает сохранить динамику разбега и равновесие игрока. Помогает максимально вложиться в прыжок.</p> <p>Толчок. Время отталкивания после шага приставной ноги должно быть минимальным. Присели и сразу выбросили корпус вверх и чуть вперед. Ноги держим вместе. Ни в коем случае не разбрасываем ноги в стороны. Отталкиваемся максимально сильно, стараясь прыгнуть как можно выше.</p> <p>Маховое движение руками вверх. Если игрок правша, резко заводим правую руку за спину, разворачивая корпус для удара. Прямую левую руку выводим вперед: она служит «мушкой» для прицела. Для левши замахиваемся левой, прицеливаемся правой. Важный момент: кисть нападающей руки должна быть параллельна этой руке. Не загибаем кисть! Локоть не отводим в сторону. Держим его параллельно голове. Мяч находится перед корпусом атакующего.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2

<p>5.23. Техника блокирования в волейболе</p> <p>Определяющее значение при постановке блока имеет выбор места для прыжка, его высота и своевременность. При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего, при атаках с низких передач — одновременно с ним, при атаках на взлёте — раньше атакующего.</p> <p>При постановке блока игрок, находящийся в непосредственной близости от сетки, выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук с расставленными пальцами по достижении верхнего края сетки производят движение вверх-вперёд через сетку. В момент удара по мячу кисти сгибают в лучезапястных суставах для противодействия атаке и направления мяча вперёд-вниз, на сторону соперника. При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.</p> <p>Выполняться блокирование может как с места, так и после передвижения. При одиночном неподвижном зонном блоке игрок закрывает определённую зону своей половины площадки, при подвижном ловящем он пытается закрыть истинное направление нападающего удара. Отражение атак с высоких передач и ударов с переводом осуществляется, как правило, при групповом блоке.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2</p>	2
<p>5.24. Контрольное упражнение: передача волейбольного мяча в парах</p> <p>Первый игрок набрасывает мяч партнеру, с различной траекторией и на различное от него расстояние; партнер принимает мяч и направляет его первому игроку.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Передачи мяча способом верхней (нижней) передачи.</li> <li>3. То же, но с перемещением вправо-влево приставным шагом.</li> <li>4. Резкие кистевые передачи на уровне груди.</li> <li>5. Передачи в парах, после отскока мяча от пола.</li> <li>6. Первый игрок выполняет передачу над собой двумя руками снизу, а затем – делает передачу партнеру двумя руками сверху; партнер принимает мяч и делает передачу над собой двумя руками снизу, а затем – передачу партнеру двумя руками сверху и т. д.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2
<p>5.25. Двусторонняя игра в волейбол</p> <p>Первый игрок набрасывает мяч партнеру, с различной траекторией и на различное от него расстояние; партнер принимает мяч и направляет его первому игроку.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Передачи мяча способом верхней (нижней) передачи.</li> <li>3. То же, но с перемещением вправо-влево приставным шагом.</li> <li>4. Резкие кистевые передачи на уровне груди.</li> <li>5. Передачи в парах, после отскока мяча от пола.</li> <li>6. Первый игрок выполняет передачу над собой двумя руками снизу, а затем – делает передачу партнеру двумя руками сверху; партнер принимает мяч и делает передачу над собой двумя руками снизу, а затем – передачу партнеру двумя руками сверху и т. д.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2</p>	2
<p>5.26. Двусторонняя игра в волейбол: судейство</p> <p>Первый игрок набрасывает мяч партнеру, с различной траекторией и на различное от него расстояние; партнер принимает мяч и направляет его первому игроку.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Передачи мяча способом верхней (нижней) передачи.</li> <li>3. То же, но с перемещением вправо-влево приставным шагом.</li> <li>4. Резкие кистевые передачи на уровне груди.</li> <li>5. Передачи в парах, после отскока мяча от пола.</li> <li>6. Первый игрок выполняет передачу над собой двумя руками снизу, а затем – делает передачу партнеру двумя руками сверху; партнер принимает мяч и делает передачу над собой двумя руками снизу, а затем – передачу партнеру двумя руками сверху и т. д.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2

<p>5.27. Подвижные игры</p> <p>Эстафета «Гонка мячей низ»  Дети встают строго в колонну по одному за капитаном. Мяч прокатывается между широко расставленных ног детей, последний с мячом становится вперед. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан не вернется на свое место.</p> <p>Эстафета «Теннис. Пронеси не урони».  По сигналу первый ребенок начинает двигаться с вытянутой ракеткой в руке, на ракетке лежит мяч. Ребенок доходит до ориентира, обходит его и возвращается обратно бегом. Передает ракетку с мячом следующему и встает в конец колонны. Эстафета выполнена когда, последний ребенок выполнит задание</p> <p>Эстафета «Футбол»  По команде дети начинают ведение мяча ногой до ориентира выполняют удар ногой по воротам, подбирают мяч и бегом возвращаются обратно. Передают мяч следующему игроку и встают в конец колонны. Задание считается выполненным когда последний игрок пересечет линию старт-финиш.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2
<b>6. Практический раздел</b>	<b>60</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1), 3.1 (УК.7.1), У.1 (УК.7.2), У.2 (УК.7.2), В.1 (УК.7.3), В.2 (УК.7.3)</p>	
<p>6.1. Круговая тренировка</p> <p>Для воспитания силы на занятиях «круговой тренировки» используются упражнения с отягощением (набивные мячи, гантели, скамейки), с сопротивлением (амортизаторы, эспандеры). Часто упражнения на развитие силы применяют с малыми отягощениями, так как легко осуществляется контроль за правильностью выполнения упражнения, особенно при занятиях девочек, девушек.</p> <p>При занятиях с юношами 10–11-х классов эффективно подходит работа с отягощениями околопредельного и предельного веса. Но здесь следует отметить, что максимальные усилия можно развивать в течение короткого промежутка времени.</p> <p>Для развития динамической силы на станциях «круговой тренировки» упражнения должны выполняться в среднем темпе и большим повторением упражнений.</p> <p>Комплексы упражнений составляются так, чтобы попеременно нагружать все главные группы мышц. При этом некоторые упражнения должны носить характер общего воздействия, другие направлены на развитие определенной группы мышц, а третьи специально связаны, например, с определенными задачами урока.</p> <p>Упражнения с небольшими отягощениями, а также с преодолением собственного веса включают в домашнее задание, что позволяет постепенно увеличивать нагрузку на уроках.</p> <p>Силовая выносливость развивается при большом количестве повторений на одной станции, например: если число повторений было 15–20 раз за 30 сек., то развивается сила, если же более 20–25 раз – силовая выносливость (по рекомендациям М. Шолихина). Работоспособность при выполнении силовых упражнений может быть повышена за счет их рационального распределения на станциях. В паузах часто используют упражнения на расслабления, растягивания.</p> <p>Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития силы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.</li> <li>2. Из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки.</li> <li>3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отведя руки назад.</li> <li>4. Лазанье по канату (в три приема).</li> <li>5. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.</li> <li>6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.</li> <li>7. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.</li> <li>8. Прыжки через скакалку с вращением вперед.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2</p>	4

<p>6.2. Интервальная тренировка</p> <p>Высокоинтенсивная интервальная тренировка (ВИИТ) — это чередование высокоинтенсивных нагрузок (анаэробных) и низкоинтенсивных (аэробных).</p> <p>Например: бег 20 секунд на максимальной скорости и 60 секунд в спокойном темпе. Эти интервалы чередуются определенное количество раз (в зависимости от уровня подготовки спортсмена).</p> <p>Максимальное усилие выполняется в пульсовом диапазоне 80-95% от максимальной частоты сердечных сокращений. Период восстановления — 50-60% от макс. ЧСС.</p> <p>Например, вам 20 лет. Пульсовая зона для максимальной нагрузки — 172-190 ударов в минуту, а для периода восстановления — 130—156 уд./м.</p> <p>Длительность тренировки, каждого интервала зависит от опыта тренировок спортсмена. Типичная интервальная тренировка занимает 30 минут.</p> <p>Профессиональные спортсмены в своей подготовке используют пульсометр для более точной работы в пульсовых зонах, однако любителям можно обойтись и без него. Отталкивайтесь от своих ощущений и через несколько тренировок вы поймете, как распределять силы.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	<p>2</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------

<p>6.3. ОФП в парах</p> <p>3.2.1 И. п.- стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии шага, правые руки вперед, левые согнуты (или, наоборот) в лицевом хвате (или хватом в замок). Поочередное разгибание и сгибание рук, оказывая взаимное сопротивление. Вариант: первый - руки согнуты, второй - руки вперед; одновременное разгибание (сгибание) рук, оказывая взаимное сопротивление.</p> <p>3.2.2 И. п.- стойка ноги врозь правым боком друг к другу на расстоянии небольшого шага, правые руки соединены в замок (или в хвате за большие пальцы), левые руки на поясе. Разгибание и сгибание правой руки, оказывая взаимное сопротивление. То же левой рукой, став левым боком друг к другу.</p> <p>3.2.3 И. п.- стойка в затылок друг другу, первый сгибает руки вперед к плечам ладонями кверху. Второй сзади накладывает сверху ладони на ладони партнера (в обычном хвате). Первый поднимает руки вверх, второй оказывает сопротивление. Варианты: второй нажимает на руки партнера, сгибая их к плечам, а первый оказывает сопротивление; то же, поочередно левой и правой рукой, меняя режим работы (преодолевающий и уступающий).</p> <p>3.2.4 И. п.- стойка в затылок друг другу, первый -руки к плечам, кисти сжаты в кулаки. Второй сзади захватывает партнера за предплечья у лучезапястных суставов. Первый поднимает руки вверх и сгибает их к плечам, второй оказывает сопротивление. Варианты: то же поочередно правой и левой рукой: то же, но второй поднимает и опускает руки партнера, а первый оказывает сопротивление (уступающий режим); то же, но первый в стойке на коленях.</p> <p>3.2.5 И. п.- стойка ноги врозь в затылок друг другу, первый - руки к плечам, кисти сжаты в кулаки. Второй сзади захватывает партнера за предплечья у лучезапястных суставов (рис. 13). Выполнение. Первый выпрямляет руки в стороны и сгибает их к плечам, второй оказывает сопротивление. Варианты: первый выпрямляет руки вперед и сгибает их к плечам, преодолевая сопротивление партнера; второй разгибает руки партнера и сгибает их к плечам, первый оказывает сопротивление.</p> <p>3.2.6 И. п.- первый, лежа на спине, сгибает руки вперед к плечам. Второй в стойке ноги врозь над партнером лицом к нему в наклоне вперед, положив ладони на ладони партнера (в лицевом хвате или в замок). Первый разгибает руки вперед, второй оказывает сопротивление. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	<p>2</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------

<p>6.4. Комплекс ОРУ на 32 счета с обручем  и.п. – обруч внизу (хват сверху)  1-2 - приставной шаг вперед, обруч  вращением назад на себя  3 – прыжок в стойку ноги врозь, обруч  вверх  4 – приставить левую, обруч в правой руке вниз  5-6 – поворот направо, обруч сзади  7 – выпад пр. в сторону, обруч вправо  8 – приставить левую, обруч сзади  1 – шаг левой назад через обруч  2 – приставить правую  3-4 – вращение обруча на туловище,  руки в стороны  5-6 – поворот налево, снять обруч через  верх в левую вниз  7 – полуприсед, руки вперед (прокат  обруча левой вперед)  8 – выпрямиться, обруч в левой внизу  1-2 – поворот кругом, передача обруча в  правую  3-4 – поворот направо, обруч внизу  5-6 – вращение обруча на правой руке  7 – выпад правой назад, левая на пояс,  вращение обруча на правой  8 – приставить правую, левая вниз,  вращение обруча на правой  1 – обруч вниз  2 – обруч на прямых руках вперед (хват  снизу)  3-4 – приставной шаг правой вперед в  обруч  5-6 – поворот направо  7 – полуприсед, обруч вверх  8 – выпрямиться, обруч вниз  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	<p>2</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------

<p>6.5. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета</p> <p>И.п. – руки на пояс</p> <p>1 – шаг правой в сторону, правую руку за голову</p> <p>2 – приставляя левую ногу, руки перед грудью</p> <p>3 – полуприсед правую на пояс, левую – вперед</p> <p>4 – выпрямиться, руки вниз</p> <p>5-6 – 2 шага на месте, 2 хлопка</p> <p>7-8 – поворот направо, руки вниз</p> <p>1 – выпад правой вперед, руки за голову</p> <p>2 – выпрямляясь, приставить левую, руки вперед</p> <p>3 – правую руку к плечу</p> <p>4 – левая рука в сторону, правая рука вперед</p> <p>5 – левая рука за голову, правая рука в сторону</p> <p>6 – и.п.</p> <p>7 – правая нога скрестно вперед, руки за спиной</p> <p>8 – и.п.</p> <p>1-2 – поворот налево, руки за голову</p> <p>3-4 – приставной шаг правой ногой назад, руки вперед</p> <p>5-6 – поворот налево, руки на пояс</p> <p>7-8 – поворот направо, руки к плечам скрестно</p> <p>1 – мах правой ногой в сторону, руки вперед</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – мах левой ногой вперед, хлопок под ногой</p> <p>4 – и.п.</p> <p>5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой</p> <p>6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вниз</p> <p>7-8 – 2 шага на месте</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2
<p>6.6. Контрольные нормативы по ОФП</p> <p>1. Бег 30 м (с)</p> <p>2. Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)</p> <p>3. Прыжок в длину с места (см) 1</p> <p>4. Бег 1000 м (мин.)</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	4



Передача — один из главных технических приемов в баскетболе, и игрок должен овладеть всеми ее способами, чтобы уметь выбрать наиболее целесообразный для конкретной игровой обстановки.

Без хорошего паса команде не организовать быстрее нападение. Неточные передачи перехватываются соперником. Неумение выполнить так называемую «скрытую» передачу помогает сопернику легко расшифровать любой маневр. Поэтому работать над передачей необходимо на всех уровнях подготовки баскетболистов.

Каждая передача должна быть неожиданной для соперника. Увы, слишком часто мы видим «открытые»: передачи, которые выполняются однообразно, на посредственном уровне и не представляют для соперника опасности. Именно из-за слабого владения техникой передачи игрок часто стремится побыстрее избавиться от мяча, чтобы не потерять его или не попасть в положение, когда не знаешь, как им распорядиться.

Интересно в этом плане высказывание известного американского специалиста баскетбола Адольфа Ф. Раппа из его книги «Большой баскетбол»: «Наиболее важным элементом техники являются передачи. Мы целыми часами отрабатываем их, Неискушенному человеку это может показаться абсурдом. Первое, что я стараюсь узнать о команде соперника,— как она владеет мячом. Это и является показателем истинного мастерства. Если баскетболисты хорошо выполняют передачу, если они могут ориентироваться в различной обстановке и вовремя отдают или задерживают мяч, если они владеют передачами с обманными движениями, то у вас будет интересная борьба с такой командой, так как за хорошими передачами последуют попадания в корзину. Точные и своевременные передачи — ключ к успеху в игре». Баскетболисту приходится выполнять передачи в самых различных ситуациях. Поэтому он одинаково хорошо должен уметь передавать мяч и стоя, и в движении — на бегу, после ведения и ловли мяча, и в прыжке — после перехвата и овладения мячом, отскочившим от щита.

Часто, выполняя передачу, игрок оказывается в неудобном положении: попадает в плотную опеку нескольких баскетболистов команды соперника или получает мяч в воздухе, после чего может приземлиться только за пределами площадки. В этих случаях от него требуется особое мастерство в технике выполнения передачи, сочетающееся с ловкостью, высокой координацией движений, находчивостью, даже смелостью. Поэтому тренировочные занятия должны предусматривать постепенное повышение сложности упражнений в передачах на базе хорошо освоенных более простых элементов, приближение их к условиям соревнований; передачи в прыжке с поворотом на 180°, с плотной опекой защитников, на высоких скоростях и т. д. В начале обучения игроки разбиваются на пары и выполняют на месте наиболее простые и часто применяемые передачи: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, от головы, а затем уже переходят к более сложным, в частности к передачам мяча партнеру, находящемуся в движении. При этом важно правильно определить скорость передвижения партнера и своевременно дать ему пас с определенной силой. Передача должна быть быстрой, направлена в ту точку площадки, где к этому времени окажется партнер. Освоив это упражнение, можно приступить к передачам мяча друг другу на ходу. Все передачи выполняют не на прямых, а на согнутых в коленях ногах. Важнейшим моментом обучения передачам и их совершенствования является правило, требующее от игрока стремления передать мяч открывшемуся, т. е. освободившемуся от опеки защитника и 'вышедшему на свободное место партнеру. Большую ответственность за потерю мяча при передаче несет игрок, сделавший передачу. На этом следует акцентировать внимание юных баскетболистов. Ловкость, расчет, периферическое зрение, решительность — вот те основные качества, которые характеризуют игрока высокого класса в передачах. А поскольку точность передач тесно связана с ловлей мяча, то эти приемы разучивают одновременно, в едином процессе тренировки.

Ловля мяча — это, по сути дела, исходное положение для всех последующих элементов игры, в том числе и передач. Стойка баскетболиста в момент ловли: ноги согнуты в коленях,

спина прямая, голова поднята. Руки вытянуты вперед, кисти с разведенными пальцами образуют как бы воронку размером несколько большим, чем нужно для обхвата мяча. Мяч попадает на кончики пальцев и лишь затем на ладони. При этом руки сгибаются амортизирующим движением, гасящим скорость полета мяча.

Наиболее надежна и проста ловля мяча двумя руками. Техника ее описана выше.

Следует лишь добавить, что игрок меняет высоту стойки в зависимости от высоты полета мяча. Чтобы поймать мяч, летящий высоко над головой, нужно прыгнуть и резко вынести вверх руки с развернутыми кистями. В тот момент, когда мяч коснулся пальцев, кисти сближаются, поворачиваются внутрь и обхватывают мяч, а руки, сгибаясь в локтях, опускаются и притягивают мяч к туловищу.

При ловле мяча одной рукой игрок останавливает его дальней от защитника рукой с широко разведенными, но расслабленными пальцами. Второй рукой он подхватывает мяч, чтобы контролировать его уже двумя руками. Для быстрой передачи мяч ловят одной рукой, без поддержки другой, используя амортизирующее движение как замах



<p>6.8. Комбинации из элементов техники передвижения в баскетболе</p> <p>К ходьбе прибегают, когда требуется изменить местоположение спортсмена на площадке. Чаще всего ходьбу используют в моменты непродолжительных пауз, сочетают совместно с бегом. Она требует от баскетболиста умения перемещаться по залу на полусогнутых ногах. К содержанию ↑ Бег — главное средство перемещения. Считается основополагающим средством передвижения спортсмена в процессе игры. Используя бег, баскетболисту надо учитывать ускорение в границах спортивной площадки в нужном направлении. Спортсмен обязан ориентироваться в ситуации и изменять траекторию движения с учётом обстановки. Мгновенные непредвиденные для оппонентов ускорения бега осуществляются в процессе матча. При этом пять шагов бывают короткими, но довольно быстрыми. Поменять ориентацию движения можно пользуясь сильным толчком, который совершается одной ногой в ином направлении. Профессионалы знают, что бег игрока на поле характеризуется разноплановостью. Незначительных размеров площадка потребует от баскетболиста преодоления расстояние в пять или семь метров. Изредка встречаются ситуации, когда пробежать нужно 12—15 м. Все эти движения выполняются при стремительном старте, быстром выполнении первых шагов. Достаточно будет проделать 1—2 шага, чтобы иметь преимущество в 30—40 сантиметров. Баскетболист сможет быть на этом расстоянии недосягаемым для своего оппонента. Эффект резкого старта возрастает при его внезапности</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2
<p>6.9. Комбинация из элементов техники перемещения в баскетболе</p> <p>К ходьбе прибегают, когда требуется изменить местоположение спортсмена на площадке. Чаще всего ходьбу используют в моменты непродолжительных пауз, сочетают совместно с бегом. Она требует от баскетболиста умения перемещаться по залу на полусогнутых ногах. К содержанию ↑ Бег — главное средство перемещения. Считается основополагающим средством передвижения спортсмена в процессе игры. Используя бег, баскетболисту надо учитывать ускорение в границах спортивной площадки в нужном направлении. Спортсмен обязан ориентироваться в ситуации и изменять траекторию движения с учётом обстановки. Мгновенные непредвиденные для оппонентов ускорения бега осуществляются в процессе матча. При этом пять шагов бывают короткими, но довольно быстрыми. Поменять ориентацию движения можно пользуясь сильным толчком, который совершается одной ногой в ином направлении. Профессионалы знают, что бег игрока на поле характеризуется разноплановостью. Незначительных размеров площадка потребует от баскетболиста преодоления расстояние в пять или семь метров. Изредка встречаются ситуации, когда пробежать нужно 12—15 м. Все эти движения выполняются при стремительном старте, быстром выполнении первых шагов. Достаточно будет проделать 1—2 шага, чтобы иметь преимущество в 30—40 сантиметров. Баскетболист сможет быть на этом расстоянии недосягаемым для своего оппонента. Эффект резкого старта возрастает при его внезапности</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2
<p>6.10. Нападение и защита в игровых взаимодействиях в баскетболе</p> <p>зональная защита в баскетболе; прессинг; личные оборонительные действия (персональная опека).</p> <p>Зональная защита – это неэффективный способ обороны против команд с поставленными трехочковыми бросками. Также тренер соперника может подгадывать такой вариант, когда его лучший игрок будет атаковать из зоны, где обороняется наиболее слабый защитник оппонента. -Персональная защита хорошо себя зарекомендовала для обороны против команд, которые любят бросать со средних и дальних дистанций. Но личная защита не очень хорошо подходит против команд, которые совершают множество проходов под кольцо. Соперник с помощью передач по периметру может растягивать по площадке защитников, что будет подготовкой и освобождением зоны под проход партнера. Когда защитники растянутся достаточно, то произойдет пас на игрока, который совершит проход и с большой вероятностью забьет мяч в корзину.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4</p>	2

<p>6.11. Контрольное упражнение: жонглирование двумя мячами в баскетболе Вращай мяч на большом, указательном или среднем пальце руки. Соревнуйтесь, кто дольше продержит вращающийся мяч на пальце.</p> <p>2. Перебрасывай мяч с кисти правой руки на кисть левой и обратно с постепенным подниманием и опусканием прямых рук и изменением ритма. Выполняй это упражнение вначале медленно, а затем увеличивай скорость и расстояние, которое должен пролететь мяч. Когда научишься выполнять упражнение уверенно, старайся не смотреть на мяч.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2</p>	2
<p>6.12. Веселые старты</p> <p>Эстафета «Гонка мячей низ» Дети встают строго в колонну по одному за капитаном. Мяч прокатывается между широко расставленных ног детей, последний с мячом становится вперед. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан не вернется на свое место.</p> <p>Эстафета «Теннис. Пронеси не урони». По сигналу первый ребенок начинает двигаться с вытянутой ракеткой в руке, на ракетке лежит мяч. Ребенок доходит до ориентира, обходит его и возвращается обратно бегом. Передает ракетку с мячом следующему и встает в конец колонны. Эстафета выполнена когда, последний ребенок выполнит задание</p> <p>Эстафета «Футбол» По команде дети начинают ведение мяча ногой до ориентира выполняют удар ногой по воротам, подбирают мяч и бегом возвращаются обратно. Передают мяч следующему игроку и встают в конец колонны. Задание считается выполненным когда последний игрок пересечет линию старт-финиш.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3</p>	2
<p>6.13. Подвижные игры</p> <p>Эстафета «Гонка мячей низ» Дети встают строго в колонну по одному за капитаном. Мяч прокатывается между широко расставленных ног детей, последний с мячом становится вперед. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан не вернется на свое место.</p> <p>Эстафета «Теннис. Пронеси не урони». По сигналу первый ребенок начинает двигаться с вытянутой ракеткой в руке, на ракетке лежит мяч. Ребенок доходит до ориентира, обходит его и возвращается обратно бегом. Передает ракетку с мячом следующему и встает в конец колонны. Эстафета выполнена когда, последний ребенок выполнит задание</p> <p>Эстафета «Футбол» По команде дети начинают ведение мяча ногой до ориентира выполняют удар ногой по воротам, подбирают мяч и бегом возвращаются обратно. Передают мяч следующему игроку и встают в конец колонны. Задание считается выполненным когда последний игрок пересечет линию старт-финиш.</p> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5</p>	2
<p>6.14. Встречная эстафета</p> <p>Играющие делятся на две команды. Каждая в свою очередь делится пополам. Играющие выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу). По команде: «Марш!» они начинают бег. Бегуны, подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив и т. д. Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил пробежки раньше.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4</p>	2

<p>6.15. Техника жонглирования в бадминтоне</p> <p>ловля волана на ракетку при жонглировании. Жонглирование выполняется при</p> <p>Основные технические элементы и методика их освоения. Жонглирование воланом. Высокая подача. подбрасывании сначала открытой стороной ракетки, а затем закрытой. Во втором случае надо положить волан на открытую сторону ракетки, подбросить его вверх и сейчас же, изменив хватку ракетки, выполнить жонглирование закрытой стороной ракетки. После того как ученики усвоят это упражнение, им можно предложить жонглировать воланом, подставляя ракетку за спиной и даже между ногами. При последующем обучении упражнения в жонглировании следует включать в каждое занятие.</p> <p>Если у кого-либо из ребят жонглирование сразу не получается, можно воспользоваться подвесным воланом на удочке. Один ученик, держа удочку, подводит волан к ракетке так, чтобы другой мог по нему ударить.</p> <p>Учитель демонстрирует выполнение ударов в стенку. Для этого он становится в 1—1,5 м от гладкой стены в игровой стойке: левая нога впереди, правая на полшага сзади, под углом 30—45° к левой. Пальцами левой руки он держит волан за оперение так, чтобы он находился несколько правее правой ноги. Правая рука подводит ракетку вплотную к волану, затем отводит чуть назад и с такого небольшого замаха производит удар по волану, выпущенному из пальцев левой руки. Волан летит в стенку и отскакивает от нее. Учитель подхватывает отскочивший волан левой рукой и повторяет упражнение.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4</p>	4
<p>6.16. Одиночная и парная игра в бадминтон</p> <p>Прием и подача:</p> <p>Игроки должны подавать (и принимать) со своего правого поля подачи, когда подающий не имеет очков или имеет четное количество очков в этом гейме.</p> <p>Игроки должны подавать (и принимать) со своего левого поля подачи, когда подающий имеет нечетное количество очков в этом гейме.</p> <p>Порядок игры и позиции на корте: в розыгрыше волан должен отражаться последовательно подающим и принимающим до тех пор, пока волан не выйдет из игры.</p> <p>Счет и подача:</p> <p>Если подающий выигрывает розыгрыш, ему засчитывается очко. Затем он снова начинает подачу с другого поля.</p> <p>Если розыгрыш выигрывает принимающий, ему засчитывается очко. Затем принимающий становится новым подающим.</p> <p>Подача и прием:</p> <p>Игроки подающей стороны должны подавать со своего правого поля подачи, когда подающая сторона не имеет очков или имеет четное количество очков в этом гейме.</p> <p>Игроки подающей стороны должны подавать со своего левого поля подачи, когда подающая сторона имеет нечетное количество очков в этом гейме.</p> <p>Игрок принимающей стороны, который подавал последним, остается на том же самом поле с которого подавал. Его партнер – на соседнем поле.</p> <p>Игрок принимающей стороны, стоящий диагонально противоположному полюю напротив подающего, должен быть принимающим.</p> <p>Игроки не должны менять свое соответствующее поле, до тех пор, пока они не выиграют очко при подаче.</p> <p>Подача, независимо от того, какая сторона подает, должна быть произведена с поля подачи, соответствующего счету подающей стороны, за исключением описанного в п. “Ошибки поля подачи” настоящих Правил.</p> <p>В розыгрыше, после отражения подачи принимающим, волан отражается тем или другим игроком подающей стороны, с любой позиции на своей стороне сетки, а затем тем или другим игроком принимающей стороны и так далее до тех пор, пока волан не выйдет из игры.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	4

<p>6.17. Контрольное упражнение: жонглирование волана</p> <p>ловля волана на ракетку при жонглировании. Жонглирование выполняется при Основные технические элементы и методика их освоения. Жонглирование воланом. Высокая подача. подбрасывании сначала открытой стороной ракетки, а затем закрытой. Во втором случае надо положить волан на открытую сторону ракетки, подбросить его вверх и сейчас же, изменив хватку ракетки, выполнить жонглирование закрытой стороной ракетки. После того как ученики усвоят это упражнение, им можно предложить жонглировать воланом, подставляя ракетку за спиной и даже между ногами. При последующем обучении упражнения в жонглировании следует включать в каждое занятие.</p> <p>Если у кого-либо из ребят жонглирование сразу не получается, можно воспользоваться подвесным воланом на удочке. Один ученик, держа удочку, подводит волан к ракетке так, чтобы другой мог по нему ударить.</p> <p>Учитель демонстрирует выполнение ударов в стенку. Для этого он становится в 1—1,5 м от гладкой стены в игровой стойке: левая нога впереди, правая на полшага сзади, под углом 30—45° к левой. Пальцами левой руки он держит волан за оперение так, чтобы он находился несколько правее правой ноги. Правая рука подводит ракетку вплотную к волану, затем отводит чуть назад и с такого небольшого замаха производит удар по волану, выпущенному из пальцев левой руки. Волан летит в стенку и отскакивает от нее. Учитель подхватывает отскочивший волан левой рукой и повторяет упражнение.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	4
<p>6.18. Бег на короткие дистанции</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.</li> <li>2. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.</li> <li>3. Правила соревнований в спортивной ходьбе, беге.</li> <li>4. Тренировка в беге на 60, 100 и 200 м.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 6, 7, 8</p>	4
<p>6.19. Контрольный норматив 100 м</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение специально-беговых упражнений.</li> <li>2. Техника бега по прямой с высокого старта</li> <li>3. Техника бега по прямой с низкого старта</li> <li>4. Контрольный бег на дистанцию 100 м.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3</p>	4
<p>6.20. Кроссовая подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей.</li> <li>2. Бег на отрезках 300 м., 500 м., 1000 м.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4</p>	4
<p>6.21. Подвижные игры</p> <p>Эстафета «Гонка мячей низ»</p> <p>Дети встают строго в колонну по одному за капитаном. Мяч прокатывается между широко расставленных ног детей, последний с мячом становится вперед. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан не вернется на свое место.</p> <p>Эстафета «Теннис. Пронеси не урони».</p> <p>По сигналу первый ребенок начинает двигаться с вытянутой ракеткой в руке, на ракетке лежит мяч. Ребенок доходит до ориентира, обходит его и возвращается обратно бегом. Передает ракетку с мячом следующему и встает в конец колонны. Эстафета выполнена когда, последний ребенок выполнит задание</p> <p>Эстафета «Футбол»</p> <p>По команде дети начинают ведение мяча ногой до ориентира выполняют удар ногой по воротам, подбирают мяч и бегом возвращаются обратно. Передают мяч следующему игроку и встают в конец колонны. Задание считается выполненным когда последний игрок пересечет линию старт-финиш.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3</p>	4

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1	Черная, Е.В. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, Е.В. Черная, О.С. Сайранова. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.	
2	Кравцова, Л.М. Методика преподавания легкой атлетики в образовательном учреждении: учебно-методическое пособие / Кравцова Л.М., Чикалин М.В. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 79 с.	
3	Сарайкин, Д.А. Медико-биологический контроль в спорте: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ / Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера». – 2018. – 131с.	
<b>Дополнительная литература</b>		
4	Перепелюкова, Е.В. Психофизиологическое обоснование биологического цикла у студенток в процессе физического воспитания: монография / Перепелюкова Е.В., Сиваков В.И. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2008. – 210 с.	
5	Коняхина, Г.П. Лечебная физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Захарова Н.А. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 81 с.	
6	Титов, А.А. Организационно-методические основы проведения круговой тренировки: учебно-методическое пособие / А.А. Титов. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 96 с.	
7	Нагорнов И.В. Домашнее задание по физической культуре: учебно-практическое пособие/И.В. Нагорнов. - Челябинск, 2020 - 196 с.	
8	Перепелюкова, Е.В. Русский жим: методические рекомендации / Е.В. Перепелюкова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 48 с.	
9	Червоткина, С.Ю. Стретчинг / С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина: методические рекомендации. - Челябинск, 2016. – 90 с.	
10	Никольская, О.Б. Скандинавская ходьба: методические рекомендации для студентов ЧГПУ / О.Б. Никольская. - Челябинск, 2016. – 34 с.	
11	Фомина, Л.Б. Подготовка к сдаче норм ГТО по легкой атлетике. Спринтерский бег: методические рекомендации / Л.Б. Фомина, О.Б. Никольская, С.Ю. Червоткина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 58 с.	
12	Степанова, М.М. Обучение технике игры в баскетбол: методические рекомендации / М.М. Степанова, К.С. Степанов. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 50 с.	

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

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	Справочная правовая система Консультант плюс	
2	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС					
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль				Промежуточная аттестация
	Конспект урока	Реферат	Тест	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	Зачет/Экзамен
УК-7					
3.1 (УК.7.1)	+	+	+	+	+
3.2 (УК.7.1)	+	+	+	+	+
3.3 (УК.7.1)		+	+	+	+
У.1 (УК.7.2)		+	+	+	+
У.2 (УК.7.2)		+	+	+	+
В.1 (УК.7.3)		+	+	+	+
В.2 (УК.7.3)		+	+	+	+

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

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Практический раздел":

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

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

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

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

1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпад, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо).  
Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

Количество баллов: 5

##### 2. Конспект урока

На знание:

1. Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?
2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?
3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?
4. Какие виды спорта включает триатлон?
5. Что изображено на олимпийском флаге?
6. Что такое скелетон?

На умение:

необходимо установить соответствие названия с его содержанием:

1.

Вид спорта Упражнение

Количество баллов: 10

### 3. Реферат

Темы рефератов

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Практический раздел":

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

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

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

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

1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

Количество баллов: 5

#### 2. Конспект урока

На знание:

1. Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?
2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?
3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?
4. Какие виды спорта включает триатлон?
5. Что изображено на олимпийском флаге?
6. Что такое скелетон?

На умение:

необходимо установить соответствие названия с его содержанием:

1.

Вид спорта Упражнение

Количество баллов: 10

### 3. Реферат

Темы рефератов

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье.

Количество баллов: 10

#### 4. Тест

## Примерные вопросы по теоретической части

1. Физическое совершенство – это:

- А) развитая мускулатура;
- Б) хорошее здоровье
- В) высокий рост;
- Г) ловкость.

2. Физическая подготовка - это:

- А) воспитание морально-волевых качеств ;
- Б) физическое совершенство;
- В) развитие двигательных качеств;
- Г) овладение техникой.

3. К активным средствам физической реабилитации относятся:

- А) элементы спорта и спортивной подготовки;
- Б) массаж;
- В) мануальная терапия;
- Г) мышечная релаксация.

4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:

- А) на носок;
- Б) на пятку;
- В) на полную стопу;
- Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.

5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":

- А) гигиеническая;
- Б) базовая;
- В) лечебная;
- Г) адаптивная.

6. Ациклическим видом легкой атлетики является:

- А) гладкий бег;
- Б) прыжки в длину с разбега;
- В) ходьба;
- Г) метание диска, молота.

7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:

- А) физическое состояние;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая культура.

8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека:

- А) на велосипеде;
- Б) ходьба;
- В) бег;
- Г) прыжки.

9. К прикладным видам спорта не относятся:

- А) конный спорт;
- Б) аэробика;
- В) легкая атлетика;
- Г) военно - спортивные игры.

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:

- А) специальные;
- Б) профессиональные;
- В) прикладные;
- Г) соревновательные.

12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:

- А) общая физическая;
- Б) технико-тактическая;
- В) специальная физическая;
- Г) психическая.

13. Упражнения аэробного характера воспитывают:

- А) скоростные качества;
- Б) силовые;
- В) скоростно-силовые;
- Г) выносливость.

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Практический раздел":

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

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

4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо).

Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

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

1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо).

Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

Количество баллов: 5

### **2. Реферат**

Темы рефератов

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье.

Количество баллов: 10

### 3. Тест

## Примерные вопросы по теоретической части

1. Физическое совершенство – это:

- А) развитая мускулатура;
- Б) хорошее здоровье
- В) высокий рост;
- Г) ловкость.

2. Физическая подготовка - это:

- А) воспитание морально-волевых качеств ;
- Б) физическое совершенство;
- В) развитие двигательных качеств;
- Г) овладение техникой.

3. К активным средствам физической реабилитации относятся:

- А) элементы спорта и спортивной подготовки;
- Б) массаж;
- В) мануальная терапия;
- Г) мышечная релаксация.

4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:

- А) на носок;
- Б) на пятку;
- В) на полную стопу;
- Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.

5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":

- А) гигиеническая;
- Б) базовая;
- В) лечебная;
- Г) адаптивная.

6. Ациклическим видом легкой атлетики является:

- А) гладкий бег;
- Б) прыжки в длину с разбега;
- В) ходьба;
- Г) метание диска, молота.

7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:

- А) физическое состояние;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая культура.

8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека:

- А) на велосипеде;
- Б) ходьба;
- В) бег;
- Г) прыжки.

9. К прикладным видам спорта не относятся:

- А) конный спорт;
- Б) аэробика;
- В) легкая атлетика;
- Г) военно - спортивные игры.

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:

- А) специальные;
- Б) профессиональные;
- В) прикладные;
- Г) соревновательные.

12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:

- А) общая физическая;
- Б) технико-тактическая;
- В) специальная физическая;
- Г) психическая.

13. Упражнения аэробного характера воспитывают:

- А) скоростные качества;
- Б) силовые;
- В) скоростно-силовые;
- Г) выносливость.

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Практический раздел":

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

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

4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпад, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо).

Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

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

1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпад, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо).

Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

Количество баллов: 5

### **2. Реферат**

Темы рефератов

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье.

Количество баллов: 10

### 3. Тест

## Примерные вопросы по теоретической части

1. Физическое совершенство – это:

- А) развитая мускулатура;
- Б) хорошее здоровье
- В) высокий рост;
- Г) ловкость.

2. Физическая подготовка - это:

- А) воспитание морально-волевых качеств ;
- Б) физическое совершенство;
- В) развитие двигательных качеств;
- Г) овладение техникой.

3. К активным средствам физической реабилитации относятся:

- А) элементы спорта и спортивной подготовки;
- Б) массаж;
- В) мануальная терапия;
- Г) мышечная релаксация.

4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:

- А) на носок;
- Б) на пятку;
- В) на полную стопу;
- Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.

5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":

- А) гигиеническая;
- Б) базовая;
- В) лечебная;
- Г) адаптивная.

6. Ациклическим видом легкой атлетики является:

- А) гладкий бег;
- Б) прыжки в длину с разбега;
- В) ходьба;
- Г) метание диска, молота.

7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:

- А) физическое состояние;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая культура.

8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека:

- А) на велосипеде;
- Б) ходьба;
- В) бег;
- Г) прыжки.

9. К прикладным видам спорта не относятся:

- А) конный спорт;
- Б) аэробика;
- В) легкая атлетика;
- Г) военно - спортивные игры.

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:

- А) специальные;
- Б) профессиональные;
- В) прикладные;
- Г) соревновательные.

12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:

- А) общая физическая;
- Б) технико-тактическая;
- В) специальная физическая;
- Г) психическая.

13. Упражнения аэробного характера воспитывают:

- А) скоростные качества;
- Б) силовые;
- В) скоростно-силовые;
- Г) выносливость.

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Практический раздел":

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

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

4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпад, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо).

Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

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

1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпад, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо).

Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

Количество баллов: 5

### **2. Реферат**

Темы рефератов

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье.

Количество баллов: 10

### 3. Тест

## Примерные вопросы по теоретической части

1. Физическое совершенство – это:

- А) развитая мускулатура;
- Б) хорошее здоровье
- В) высокий рост;
- Г) ловкость.

2. Физическая подготовка - это:

- А) воспитание морально-волевых качеств ;
- Б) физическое совершенство;
- В) развитие двигательных качеств;
- Г) овладение техникой.

3. К активным средствам физической реабилитации относятся:

- А) элементы спорта и спортивной подготовки;
- Б) массаж;
- В) мануальная терапия;
- Г) мышечная релаксация.

4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:

- А) на носок;
- Б) на пятку;
- В) на полную стопу;
- Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.

5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":

- А) гигиеническая;
- Б) базовая;
- В) лечебная;
- Г) адаптивная.

6. Ациклическим видом легкой атлетики является:

- А) гладкий бег;
- Б) прыжки в длину с разбега;
- В) ходьба;
- Г) метание диска, молота.

7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:

- А) физическое состояние;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая культура.

8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека:

- А) на велосипеде;
- Б) ходьба;
- В) бег;
- Г) прыжки.

9. К прикладным видам спорта не относятся:

- А) конный спорт;
- Б) аэробика;
- В) легкая атлетика;
- Г) военно - спортивные игры.

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:

- А) специальные;
- Б) профессиональные;
- В) прикладные;
- Г) соревновательные.

12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:

- А) общая физическая;
- Б) технико-тактическая;
- В) специальная физическая;
- Г) психическая.

13. Упражнения аэробного характера воспитывают:

- А) скоростные качества;
- Б) силовые;
- В) скоростно-силовые;
- Г) выносливость.

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Практический раздел":

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

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

4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпад, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо).

Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

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

1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпад, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо).

Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

Количество баллов: 5

### **2. Реферат**

Темы рефератов

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье.

Количество баллов: 10

### 3. Тест

## Примерные вопросы по теоретической части

1. Физическое совершенство – это:

- А) развитая мускулатура;
- Б) хорошее здоровье
- В) высокий рост;
- Г) ловкость.

2. Физическая подготовка - это:

- А) воспитание морально-волевых качеств ;
- Б) физическое совершенство;
- В) развитие двигательных качеств;
- Г) овладение техникой.

3. К активным средствам физической реабилитации относятся:

- А) элементы спорта и спортивной подготовки;
- Б) массаж;
- В) мануальная терапия;
- Г) мышечная релаксация.

4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:

- А) на носок;
- Б) на пятку;
- В) на полную стопу;
- Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.

5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":

- А) гигиеническая;
- Б) базовая;
- В) лечебная;
- Г) адаптивная.

6. Ациклическим видом легкой атлетики является:

- А) гладкий бег;
- Б) прыжки в длину с разбега;
- В) ходьба;
- Г) метание диска, молота.

7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:

- А) физическое состояние;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая культура.

8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека:

- А) на велосипеде;
- Б) ходьба;
- В) бег;
- Г) прыжки.

9. К прикладным видам спорта не относятся:

- А) конный спорт;
- Б) аэробика;
- В) легкая атлетика;
- Г) военно - спортивные игры.

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:

- А) специальные;
- Б) профессиональные;
- В) прикладные;
- Г) соревновательные.

12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:

- А) общая физическая;
- Б) технико-тактическая;
- В) специальная физическая;
- Г) психическая.

13. Упражнения аэробного характера воспитывают:

- А) скоростные качества;
- Б) силовые;
- В) скоростно-силовые;
- Г) выносливость.

### 5.2.2. Промежуточная аттестация

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

#### Первый период контроля

##### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Теории возникновения физической культуры и спорта.
2. Развитие физической культуры на отдельных этапах истории первобытнообщинного строя
3. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
4. Особенности спартанской и афинской систем физического воспитания
5. Предпосылки возникновения и развития физической культуры и спорта в новое время
6. Зарождение физической культуры в Российской империи.
7. Физическая культура и спорт в СССР.
8. Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации
9. Физическая культура как компонент здорового образа жизни студентов.
10. Значение физической культуры в жизни человека.
11. Цели и задачи физической культуры.
12. Средства физического воспитания
13. Физическая культура как вид культуры.
14. Характеристика понятий: физическое воспитание, физическая подготовка, физическая рекреация, физическое развитие, физическая реабилитация, физические качества (способности), двигательный навык
15. Критерии оценки физического развития.
16. Спорт и классификация видов спорта
17. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом
18. Типичные травмы на занятиях отдельными видами физических упражнений
19. Профилактические мероприятия по предотвращению травматизма на занятиях физической культурой и спортом
20. Возрастные изменения двигательных возможностей

#### Второй период контроля

##### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Понятия о двигательных качествах и их классификация
2. Понятие выносливости
3. Классификация видов выносливости.
4. Особенности проявления отдельных видов выносливости
5. Способы оценки выносливости
6. Понятие о скорости и скоростных способностях.
7. Классификация форм проявлений скорости
8. Основные теоретические подходы к понятию – ловкость
9. Способы оценки скорости и ловкости.
10. Понятие о силе и силовых способностях
11. Классификация силовых способностей
12. Понятие о гибкости (активная и пассивная гибкость, запас гибкости)
13. Способы оценки силы и гибкости
14. Виды спорта, основанные на применении основных двигательных качеств
15. Определения здоровья в концепции ВОЗ
16. Основные факторы, определяющие здоровье человека.
17. Определение здорового образа жизни, культуры здоровья
18. Физиологический смысл рационального режима дня
19. Рациональное питание: определение, основные принципы.
20. Суточная калорийность питания студентов с учетом пола и возраста.

#### Третий период контроля

##### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Основные приемы адекватного отношения к стрессовым ситуациям
2. Гиподинамия: определение понятия, влияние на состояние основных физиологических систем организма
3. Недельный объем двигательной активности студента, оптимальная интенсивность физической нагрузки.
4. Основные направления физиологического действия физических упражнений на организм человека
5. Характеристика стимулирующего воздействия физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы
6. Характеристика трофостимулирующего действия физических упражнений на организм человека.
7. Механизм энергообеспечения двигательного акта: основные метаболические системы
8. Характеристика анаэробных энергетических систем
9. Характеристика аэробной (окислительной) энергетической системы.
10. Классификация физических упражнений в зависимости от характера мышечного сокращения
11. Основные эффекты динамических упражнений аэробного характера
12. Основные эффекты анаэробных нагрузок
13. Механизм воздействия статических упражнений на организм человека
14. Мышечное расслабление: техника достижения, влияние на функциональное состояние организма.
15. Врачебный контроль в системе физического воспитания: определение, цель и задачи
16. История и организация врачебно-физкультурной службы в России: основные вехи
17. Нормативно-правовое обеспечение врачебного контроля.
18. Физическое развитие: основные разделы исследования
19. Нормальное физическое развитие: определение понятия
20. Основные характеристики индивидуального двигательного режима.

#### **Четвертый период контроля**

##### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Понятия о двигательных качествах и их классификация.
2. Понятие выносливости
3. Классификация видов выносливости
4. Особенности проявления отдельных видов выносливости.
5. Способы оценки выносливости
6. Понятие о скорости и скоростных способностях
7. Классификация форм проявлений быстроты
8. Основные теоретические подходы к понятию – ловкость.
9. Способы оценки быстроты и ловкости.
10. Понятие о силе и силовых способностях
11. Классификация силовых способностей
12. Понятие о гибкости (активная и пассивная гибкость, запас гибкости).
13. Способы оценки силы и гибкости.
14. Виды спорта, основанные на применении основных двигательных качеств.
15. Определения здоровья в концепции ВОЗ.
16. Основные факторы, определяющие здоровье человека.
17. Определение здорового образа жизни, культуры здоровья
18. Физиологический смысл рационального режима дня
19. Рациональное питание: определение, основные принципы
20. Суточная калорийность питания студентов с учетом пола и возраста

#### **Пятый период контроля**

##### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Теории возникновения физической культуры и спорта.
2. Развитие физической культуры на отдельных этапах истории первобытнообщинного строя.
3. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
4. Особенности спартанской и афинской систем физического воспитания
5. Предпосылки возникновения и развития физической культуры и спорта в новое время.
6. Зарождение физической культуры в Российской империи.
7. Физическая культура и спорт в СССР.
8. Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации.
9. Физическая культура как компонент здорового образа жизни студентов
10. Значение физической культуры в жизни человека
11. Цели и задачи физической культуры.

12. Средства физического воспитания
13. Физическая культура как вид культуры.
14. Характеристика понятий: физическое воспитание, физическая подготовка, физическая рекреация, физическое раз-  
витие, физическая реабилитация, физические качества (способности), двигательный навык
15. Критерии оценки физического развития.
16. Спорт и классификация видов спорта
17. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом
18. Типичные травмы на занятиях отдельными видами физических упражнений.
19. Профилактические мероприятия по предотвращению травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
20. Возрастные изменения двигательных возможностей

### Шестой период контроля

#### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Понятия о двигательных качествах и их классификация
2. Понятие выносливости.
3. Классификация видов выносливости
4. Особенности проявления отдельных видов выносливости.
5. Понятие о скорости и скоростных способностях.
6. Классификация форм проявлений скорости.
7. Основные теоретические подходы к понятию – ловкость
8. Понятие о силе и силовых способностях
9. Классификация силовых способностей.
10. Способы оценки силы и гибкости.
11. Определения здоровья в концепции ВОЗ.
12. Определение здорового образа жизни, культуры здоровья
13. Физиологический смысл рационального режима дня.
14. Рациональное питание: определение, основные принципы.
15. Суточная калорийность питания студентов с учетом пола и возраста
16. Основные приемы адекватного отношения к стрессовым ситуациям
17. Классификация силовых способностей.
18. Механизм воздействия статических упражнений на организм человека
19. Формы спины при нарушении осанки
20. Основные характеристики индивидуального двигательного режима.

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

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

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Практические

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

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

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

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

### 2. Зачет

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

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

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

### 3. Конспект урока

Конспект урока – это полный и подробный план предстоящего урока, который отражает его содержание и включает развернутое описание его хода.

Содержание урока зависит от множества факторов: предмета, возрастной группы учащихся, вида урока и т.д. Однако основные принципы составления конспекта урока являются общими.

Основные требования к составлению конспекта урока:

- методы, цели, задачи урока должны соответствовать возрасту учащихся и теме занятия;
- цели и задачи должны быть достижимы и четко сформулированы;
- наличие мотивации к изучению темы;
- ход урока должен способствовать выполнению поставленных задач и достижению целей.

Схема плана-конспекта урока

1. Тема урока. Информативное и лаконичное определение того, чему посвящено занятие.
2. Цели урока. Цели указывают на то, зачем проводится занятие и что оно даст учащимся.
3. Планируемые задачи. В данном разделе указывается минимальный набор знаний и умений, который учащиеся должны приобрести по окончании занятия.
4. Вид и форма урока. Указывается к какому виду относится урок (ознакомление, закрепление, контрольная и др.) и в какой форме он проходит (лекция, игра, беседа и т.д.)
5. Ход урока. Этот раздел является самым объемным и трудоемким. Он включает в себя подпункты, которые соответствуют этапам урока (приветствие, опрос, проверка домашнего задания и т.д.). Все они должны быть озаглавлены, а также учитель должен указать количество отведенного времени для каждого элемента. В конспекте описываются задачи, содержание, деятельность обучающихся на каждом этапе урока.
6. Методическое обеспечение урока. В этом пункте учитель указывает все, что будет использоваться в ходе урока (учебники, раздаточный материал, карты, инструменты, технические средства и т.д.).

Схема плана-конспекта урока может быть дополнена другими элементами.

### 4. Реферат

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

Реферат обычно включает следующие части:

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

Этапы написания реферата

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

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

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

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

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

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

## **6. Тест**

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

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

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

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

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

## 8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

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