

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
 Должность: РЕКТОР  
 Дата подписания: 13.10.2022 15:00:41  
 Уникальный программный ключ:  
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



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

Шифр Б1.О	Наименование дисциплины (модуля) Элективные курсы по физической культуре и спорту
Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Начальное образование. Управление начальным образованием
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель			Шкляев Владислав Витальевич

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

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	10	26.06.2019	
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	1	17.09.2020	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....	6
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 .....	15
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	16
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	22
7. Перечень образовательных технологий .....	23
8. Описание материально-технической базы .....	24

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

1.5 Цель изучения дисциплины:

Цель: способствовать гармоничному развитию студентов и умению поддерживать уровень физической подготовки на должном уровне.

1.6 Задачи дисциплины:

1) понимать роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2) формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре и спорту, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

3) овладеть системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие.

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

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	
1	ОПК-7 способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ
	ОПК.7.1 Знать субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ.
	ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений
	ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
2	ОПК-8 способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
	ОПК.8.1 Знать историю, теорию, закономерности и принципы построения научного знания для осуществления педагогической деятельности.
	ОПК.8.2 Уметь проектировать и осуществлять педагогическую деятельность с опорой на специальные научные знания.
	ОПК.8.3 Владеть технологиями осуществления педагогической деятельности на основе научных знаний.
3	УК-8 способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	УК.8.1 Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; принципы организации безопасности труда.
	УК.8.2 Умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; выявлять факторы, приводящие к возникновению опасных ситуаций; предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе базируясь на основах медицинских знаний и умениях по оказанию первой доврачебной помощи.
	УК.8.3 Владеет навыками оценки факторов риска, создания комфортной и безопасной образовательной среды, формирования культуры безопасного и ответственного поведения
4	УК-6 способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
	УК.6.1 Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методы и приемы самоконтроля, саморазвития и самообразования.

	УК.6.2 Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; оценивать личностные, временные, физиологические ресурсы в процессе проектирования траектории саморазвития и самообразования; использовать методы саморегуляции и самообучения.
	УК.6.3 Владеет способами осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению) в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.
5	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ОПК.7.1 Знать субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ.	3.1 Знать субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ.
2	ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений	У.1 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений
3	ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	В.1 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
1	ОПК.8.1 Знать историю, теорию, закономерности и принципы построения научного знания для осуществления педагогической деятельности.	3.2 Знать историю, теорию, закономерности и принципы построения научного знания для осуществления педагогической деятельности.
2	ОПК.8.2 Уметь проектировать и осуществлять педагогическую деятельность с опорой на специальные научные знания.	У.2 Уметь проектировать и осуществлять педагогическую деятельность с опорой на специальные научные знания.
3	ОПК.8.3 Владеть технологиями осуществления педагогической деятельности на основе научных знаний.	В.2 Владеть технологиями осуществления педагогической деятельности на основе научных знаний.
1	УК.8.1 Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; принципы организации безопасности труда.	3.5 Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; принципы организации безопасности труда.
2	УК.8.2 Умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; выявлять факторы, приводящие к возникновению опасных ситуаций; предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе базируясь на основах медицинских знаний и умениях по оказанию первой доврачебной помощи.	У.5 Умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; выявлять факторы, приводящие к возникновению опасных ситуаций; предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе базируясь на основах медицинских знаний и умениях по оказанию первой доврачебной помощи.

3	УК.8.3 Владеет навыками оценки факторов риска, создания комфортной и безопасной образовательной среды, формирования культуры безопасного и ответственного поведения	В.5 Владеет навыками оценки факторов риска, создания комфортной и безопасной образовательной среды, формирования культуры безопасного и ответственного поведения
1	УК.6.1 Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методы и приемы самоконтроля, саморазвития и самообразования.	З.3 Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методы и приемы самоконтроля, саморазвития и самообразования.
2	УК.6.2 Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; оценивать личностные, временные, физиологические ресурсы в процессе проектирования траектории саморазвития и самообразования; использовать методы саморегуляции и самообучения.	У.3 Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; оценивать личностные, временные, физиологические ресурсы в процессе проектирования траектории саморазвития и самообразования; использовать методы саморегуляции и самообучения.
3	УК.6.3 Владеет способами осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению) в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.	В.3 Владеет способами осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению) в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	З.4 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.4 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.4 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Итого часов
	ПЗ	СРС	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>320</b>	<b>8</b>	<b>328</b>
<b>Первый период контроля</b>			
<b>1 семестр</b>	<b>62</b>		<b>62</b>
Контрольные нормативы	2		2
Легкая атлетика	12		12
Лапта	8		8
Скандинавская ходьба	8		8
Волейбол	14		14
Оздоровительная гимнастика	8		8
Общая физическая подготовка	4		4
Скиппинг	6		6
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>2 семестр</b>	<b>62</b>		<b>62</b>
Лыжная подготовка	12		12
Общая физическая подготовка	8		8
Баскетбол	12		12
Оздоровительная гимнастика	6		6
Подвижные игры	6		6
Легкая атлетика	14		14
Контрольные нормативы	4		4
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>3 семестр</b>	<b>24</b>		<b>24</b>
Легкая атлетика	4		4
Лапта	8		8
Скиппинг	6		6
Контрольные нормативы	6		6
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>4 семестр</b>	<b>60</b>		<b>60</b>
Скандинавская ходьба	12		12
Общая физическая подготовка	10		10
Баскетбол	14		14
Оздоровительная гимнастика	4		4
Подвижные игры	6		6
Легкая атлетика	10		10
Контрольные нормативы	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>5 семестр</b>	<b>56</b>	<b>4</b>	<b>60</b>
Легкая атлетика	4		4
Лапта	10		10
Волейбол	6		6
Оздоровительная гимнастика	14		14
Общая физическая подготовка	4	4	8
Скиппинг	10		10
Контрольные нормативы	8		8
Итого по видам учебной работы	56	4	60
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
Зачет			
<b>Итого за Пятый период контроля</b>			<b>60</b>
<b>Шестой период контроля</b>			
<b>6 семестр</b>	<b>56</b>	<b>4</b>	<b>60</b>
Скандинавская ходьба	12		12
Общая физическая подготовка	8	4	12
Баскетбол	10		10
Оздоровительная гимнастика	4		4
Подвижные игры	6		6
Легкая атлетика	12		12
Контрольные нормативы	4		4
Итого по видам учебной работы	56	4	60
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
Зачет			
<b>Итого за Шестой период контроля</b>			<b>60</b>

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

**3.1 Практические**

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. 1 семестр</b>	<b>62</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1) ОПК-8: 3.2 (ОПК.8.1)	
1.1. Контрольные нормативы Подачи (верхняя или нижняя) в волейболе Нижний прием у стены (или в парах), волейбол Комплекс ору на 32 счета без предмета № 1 Комплекс ору на 32 счета без предмета № 2 Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д) Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Лапта (броски малого мяча в стену с 3 м. за 30 сек.) Спринтерский бег 100 м., сек / Челночный бег 4х9 м., сек  Учебно-методическая литература: 3	2
1.2. Легкая атлетика - Техника специальных беговых упражнений (4 ч.) - Бег на короткие дистанции (4 ч.) - Техника эстафетного бега (4 ч.)  Учебно-методическая литература: 2	12
1.3. Лапта - Правила игры в лапту. Техника ударов битой по мячу (2 ч.) - Техника ловли и передачи мяча в лапте (4 ч.) - Техника передвижений в лапте (2 ч.)  Учебно-методическая литература: 7	8
1.4. Скандинавская ходьба - Техника движения рук в скандинавской ходьбе (2 ч.) - Техника движения ног в скандинавской ходьбе (2 ч.) - Техника скандинавской ходьбы (4 ч.)  Учебно-методическая литература: 7	8
1.5. Волейбол - Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста (2 ч.) - Техника передачи мяча сверху двумя руками (4 ч.) - Техника приема мяча снизу двумя руками (4 ч.) - Техника нижней подачи (2 ч.) - Техника верхней подачи (2 ч.)  Учебно-методическая литература: 7	14
1.6. Оздоровительная гимнастика - Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №1 (2 ч.) - Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета № 2 (2 ч.) - Способы перестроения в колонне и в шеренге на месте (2 ч.) - Способы перестроения в движении (2 ч.)  Учебно-методическая литература: 4, 5	8

1.7. Общая физическая подготовка - Упражнения для мышц рук и ног (2 ч.) - Упражнения для мышц спины, груди и пресса (2 ч.)  Учебно-методическая литература: 1, 6	4
1.8. Скиппинг - Техника прыжков на скакалке с вращением вперед и назад (2 ч.) - Техника прыжков на скакалке с продвижением (2 ч.) - Техника прыжков на скакалке с двойным вращением (2 ч.)  Учебно-методическая литература: 7	6
<b>2. 2 семестр</b>	<b>62</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-8: 3.5 (УК.8.1) УК-6: 3.3 (УК.6.1) УК-7: 3.4 (УК.7.1)	
2.1. Лыжная подготовка - Строевые приемы. Скользящий шаг. Повороты (4 ч.) - Техника попеременного двухшажного хода. Повороты (4 ч.) - Техника попеременного двухшажного хода. Спуски. Подъемы (4 ч.)  Учебно-методическая литература: 7	12
2.2. Общая физическая подготовка - Упражнения для мышц рук и ног (2 ч.) - Упражнения для мышц спины, груди и пресса (2 ч.) - Круговая тренировка (4 ч.)  Учебно-методическая литература: 1, 6	8
2.3. Баскетбол - Правила игры в баскетбол. Стойки и способы передвижений в баскетболе (2 ч.) - Техника и способы остановки в баскетболе (2 ч.) - Техника поворотов на месте и в движении в баскетболе (2ч.) - Техника ловли мяча двумя руками на месте и в движении(2ч.) - Техника штрафных бросков в баскетболе(4 ч.)  Учебно-методическая литература: 7	12
2.4. Оздоровительная гимнастика - Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета (2 ч.) - Комплекс ОРУ на 32 счета на коврике (2 ч.) - Комплекс упражнений на внимание (2 ч.)  Учебно-методическая литература: 4, 5	6
2.5. Подвижные игры - Эстафеты с баскетбольным мячом (2 ч.) - Подвижные игры с мячом (4 ч.)  Учебно-методическая литература: 7	6
2.6. Легкая атлетика - Техника специальных беговых упражнений (2 ч.) - Техника спортивной ходьбы (4 ч.) - Техника бега на средние и длинные дистанции (2 ч.) - Техника бега на короткие дистанции (2 ч.) - Техника эстафетного бега (4 ч.)  Учебно-методическая литература: 2	14

2.7. Контрольные нормативы Штрафной бросок в баскетболе Комплекс ору на 32 счета без предмета Комплекс ору на 32 счета на коврике Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д) Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю) Спринтерский бег 100 м., сек Прохождение дистанции на лыжах, км.  Учебно-методическая литература: 3	4
<b>3. 3 семестр</b>	<b>24</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: У.1 (ОПК.7.2) ОПК-8: У.2 (ОПК.8.2)	
3.1. Легкая атлетика - Совершенствование техники специальных беговых упражнений (2 ч.) - Бег на короткие дистанции (4 ч.) - Техника эстафетного бега (2 ч.)  Учебно-методическая литература: 2	4
3.2. Лапта - Техника ударов битой по мячу (2 ч.) - Техника подачи мяча в лапте (2 ч.) - Техника бросков на точность в лапте (2 ч.)  Учебно-методическая литература: 7	8
3.3. Скиппинг - Техника вбегания и выбегания в скиппинге (2 ч.) - Техника групповых прыжков через длинную скакалку (2 ч.) - Контроль групповых прыжков на скакалке (2 ч.)  Учебно-методическая литература: 7	6
3.4. Контрольные нормативы Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д) Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  Учебно-методическая литература: 3	6
<b>4. 4 семестр</b>	<b>60</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-6: У.3 (УК.6.2) УК-7: У.4 (УК.7.2) УК-8: У.5 (УК.8.2)	
4.1. Скандинавская ходьба - Техника отталкивания палками в ходьбе (2 ч.) - Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения (2 ч.) - Техника передвижения по пересечённой местности (4 ч.) - Техника ускоренного передвижения (2 ч.)  Учебно-методическая литература: 7	12

<p>4.2. Общая физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для мышц рук и ног (4 ч.)</li> <li>- Упражнения для мышц спины, груди и пресса (4 ч.)</li> <li>- Круговая тренировка (2 ч.)</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 1, 6</p>	10
<p>4.3. Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способы передвижений и остановки в баскетболе (2 ч.)</li> <li>- Тактические действия в нападении и защите в баскетболе (2 ч.)</li> <li>- Контрольное упражнение «восьмёрка» (2 ч.)</li> <li>- Техника ловли и передачи на месте и в движении(2ч.)</li> <li>- Техника штрафных бросков в баскетболе (2 ч.)</li> <li>- Двусторонняя игра в баскетбол (2 ч.)</li> <li>- Двусторонняя игра в баскетбол 3*3 (2 ч.)</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 7</p>	14
<p>4.4. Оздоровительная гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс ОРУ на 32 счета с гантелями (2 ч.)</li> <li>- Комплекс ОРУ на 32 счета со скакалкой (2 ч.)</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5</p>	4
<p>4.5. Подвижные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Эстафеты с баскетбольным мячом (2 ч.)</li> <li>- Подвижные игры с мячом (4 ч.)</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 7</p>	6
<p>4.6. Легкая атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника высокого старта и стартовое ускорение (2 ч.)</li> <li>- Техника передачи эстафетной палочки (2 ч.)</li> <li>- Техника бега на короткие дистанции (2 ч.)</li> <li>- Техника эстафетного бега (4 ч.)</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 2</p>	10
<p>4.7. Контрольные нормативы</p> <p>Прыжок в длину с места, см.  Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.  Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз  Стибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д)  Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю)  Спринтерский бег 100 м., сек</p> <p>Учебно-методическая литература: 3</p>	4
<b>5. 5 семестр</b>	<b>56</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3)  ОПК-8: В.2 (ОПК.8.3)</p>	
<p>5.1. Легкая атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника специальных беговых упражнений (2 ч.)</li> <li>- Бег на средние дистанции (2 ч.)</li> <li>- Техника переменного бега (2 ч.)</li> <li>- Кросс (2 ч.)</li> <li>- Техника спортивной ходьбы (2 ч.)</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 2</p>	4
<p>5.2. Лапта</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника подачи, ловли и передачи мяча в лапте (2 ч.)</li> <li>- Двусторонняя игра в лапту (4 ч.)</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 7</p>	10

<p>5.3. Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приём мяча (2 ч.)</li> <li>- подача (2 ч.)</li> <li>- Передача (2 ч.)</li> <li>- Нападающий удар (2 ч.)</li> <li>- Двусторонняя игра (4 ч.)</li> <li>- Судейство в волейболе (2 ч.)</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 7</p>	6
<p>5.4. Оздоровительная гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №4 (2 ч.)</li> <li>- Комплекс ОРУ на 32 счета с гимнастической палкой (2 ч.)</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5</p>	14
<p>5.5. Общая физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Круговая тренировка (4 ч.)</li> <li>- ОФП в парах (2 ч.)</li> <li>- Силовая тренировка в парах (2 ч.)</li> <li>- Интервальная тренировка (2 ч.)</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 1, 6</p>	4
<p>5.6. Скиппинг</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Групповые прыжки через длинную скакалку (2 ч.)</li> <li>- Прыжки на скакалке с вращением вперед и назад (2 ч.)</li> <li>- Контроль групповых прыжков (2 ч.)</li> <li>- Контроль прыжков на скакалке за 1 минуту (2 ч.)</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 7</p>	10
<p>5.7. Контрольные нормативы</p> <p>Прыжок в длину с места, см.  Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.  Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д)  Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю)  Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</p> <p>Учебно-методическая литература: 3</p>	8
<b>6. 6 семестр</b>	<b>56</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>УК-6: В.3 (УК.6.3)  УК-7: В.4 (УК.7.3)  УК-8: В.5 (УК.8.3)</p>	
<p>6.1. Скандинавская ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Строевые приемы. Скользящий шаг. Повороты (4 ч.)</li> <li>- Техника попеременного двушажного хода. Повороты (4 ч.)</li> <li>- Техника попеременного двушажного хода. Спуски. Подъемы (4 ч.)</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 7</p>	12
<p>6.2. Общая физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для мышц рук и ног (2 ч.)</li> <li>- Упражнения для мышц спины, груди и пресса (2 ч.)</li> <li>- Круговая тренировка (4 ч.)</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 1, 6</p>	8

<p>6.3. Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Комбинация из передачи, ловли, ведения и броска в кольцо (2 ч.)</li> <li>- Комбинации из элементов техники передвижений в баскетболе (2 ч.)</li> <li>- Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом в баскетболе (2ч.)</li> <li>- Нападение и защита в баскетболе(2ч.)</li> <li>- Двусторонняя игра в баскетбол (2 ч.)</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 7</p>	10
<p>6.4. Оздоровительная гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс ОРУ на 32 счета с обручем (2 ч.)</li> <li>- Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №5 (2 ч.)</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5</p>	4
<p>6.5. Подвижные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Весёлые старты (2 ч.)</li> <li>- Подвижные игры на открытых площадках (2 ч.)</li> <li>- Встречные эстафеты</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 7</p>	6
<p>6.6. Легкая атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника специальных беговых упражнений (2 ч.)</li> <li>- Техника спортивной ходьбы (2 ч.)</li> <li>- Техника кроссового бега (4 ч.)</li> <li>- Техника бега на короткие дистанции (2 ч.)</li> <li>- Техника эстафетного бега (2 ч.)</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 2</p>	12
<p>6.7. Контрольные нормативы</p> <p>Прыжок в длину с места, см.  Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.  Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз  Стибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д)  Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю)  Спринтерский бег 100 м., сек</p> <p>Учебно-методическая литература: 3</p>	4

### 3.2 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. 5 семестр</b>	<b>4</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3) ОПК-8: В.2 (ОПК.8.3)	
<p>1.1. Общая физическая подготовка</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для мышц рук и ног (2 ч.)</li> <li>- Упражнения для мышц спины, груди и пресса (2 ч.)</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 1, 6</p>	4
<b>2. 6 семестр</b>	<b>4</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-6: В.3 (УК.6.3) УК-7: В.4 (УК.7.3) УК-8: В.5 (УК.8.3)	

<p>2.1. Общая физическая подготовка</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Упражнения для мышц рук и ног (2 ч.)</li><li>- Упражнения для мышц спины, груди и пресса (2 ч.)</li></ul> <p>Учебно-методическая литература: 1, 6</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	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для вузов / ред. Ю.М. Макаров. - Москва: Академия, 2013	

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

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База данных «Бюджет» Минфина России	<a href="https://www.minfin.ru/ru/performance/budget/">https://www.minfin.ru/ru/performance/budget/</a>
2	База данных Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ)	<a href="https://wciom.ru/database/">https://wciom.ru/database/</a>
3	Каталог электронных образовательных ресурсов	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a>
4	Министерство образования и науки РФ	<a href="http://минобрнауки.рф">http://минобрнауки.рф</a>
5	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</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 по теме	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	Зачет/Экзамен
<b>ОПК-7</b>			
3.1 (ОПК.7.1)	+		+
У.1 (ОПК.7.2)		+	+
В.1 (ОПК.7.3)		+	+
<b>ОПК-8</b>			
3.2 (ОПК.8.1)	+		+
У.2 (ОПК.8.2)		+	+
В.2 (ОПК.8.3)		+	+
<b>УК-6</b>			
3.3 (УК.6.1)	+		+
У.3 (УК.6.2)		+	+
В.3 (УК.6.3)		+	+
<b>УК-7</b>			
3.4 (УК.7.1)	+		+
У.4 (УК.7.2)		+	+
В.4 (УК.7.3)		+	+
<b>УК-8</b>			
3.5 (УК.8.1)	+		+
У.5 (УК.8.2)		+	+
В.5 (УК.8.3)		+	+

### 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 "1 семестр":

##### 1. Конспект по теме

Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, которые вызывают трудности, пометить и найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям: адаптация, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическая подготовка, физические качества, оздоровительная физическая культура, лечебная физическая культура, антропометрия, аутогенная тренировка, ациклические, быстрота, выносливость, гибкость, здоровье, оптимальная двигательная активность, самоконтроль, спортивная тренировка, утомление, частота сердечных сокращений (ЧС) и другие.

Количество баллов: 30

Типовые задания к разделу "2 семестр":

##### 1. Конспект по теме

Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, которые вызывают трудности, пометить и найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям: адаптация, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическая подготовка, физические качества, оздоровительная физическая культура, лечебная физическая культура, антропометрия, аутогенная тренировка, ациклические, быстрота, выносливость, гибкость, здоровье, оптимальная двигательная активность, самоконтроль, спортивная тренировка, утомление, частота сердечных сокращений (ЧС) и другие.

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "3 семестр":

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

Поддачи (верхняя или нижняя) в волейболе  
Нижний прием у стены (или в парах), волейбол  
Комплекс ору на 32 счета без предмета № 1  
Комплекс ору на 32 счета без предмета № 2  
Прыжок в длину с места, см.  
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.  
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д)  
Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю)  
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  
Лапта (броски малого мяча в стену с 3 м. за 30 сек.)  
Спринтерский бег 100 м., сек / Челночный бег 4x9 м., сек

Количество баллов: 50

Типовые задания к разделу "4 семестр":

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

Штрафной бросок в баскетболе  
Комплекс ору на 32 счета без предмета  
Комплекс ору на 32 счета на коврике  
Прыжок в длину с места, см.  
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.  
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д)  
Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю)  
Спринтерский бег 100 м., сек

Прохождение дистанции на лыжах, км.

Количество баллов: 50

Типовые задания к разделу "5 семестр":

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

Прыжок в длину с места, см.  
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.  
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д)  
Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю)  
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Поддачи (верхняя или нижняя) в волейболе  
Нижний прием у стены (или в парах), волейбол  
Комплекс ору на 32 счета без предмета № 1  
Комплекс ору на 32 счета без предмета № 2  
Прыжок в длину с места, см.  
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.  
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д)  
Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю)  
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  
Лапта (броски малого мяча в стену с 3 м. за 30 сек.)  
Спринтерский бег 100 м., сек / Челночный бег 4x9 м., сек

Количество баллов: 80

Типовые задания к разделу "6 семестр":

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

Прыжок в длину с места, см.  
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.  
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д)  
Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю)  
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Штрафной бросок в баскетболе  
Комплекс ору на 32 счета без предмета  
Комплекс ору на 32 счета на коврике  
Прыжок в длину с места, см.  
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.  
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д)  
Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю)  
Спринтерский бег 100 м., сек  
Прохождение дистанции на лыжах, км.  
Количество баллов: 80

### 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. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?
2. К какой группе физических способностей относятся силовые способности?
3. Какой методический принцип физического воспитания предполагает учет особенностей занимающихся (пол, физическое развитие и подготовленность) и посильность предлагаемых им заданий?
4. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?
5. Какой метод развития силовых способностей основан на стандартном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела?
6. К группе каких методов физического воспитания относятся игровой и соревновательный методы?
7. Каково соотношение двигательной активности и умственной работоспособности, интеллекта?
8. Какой вид мышечной силы человека характеризует силовой потенциал человека и измеряется величиной максимального произвольного мышечного усилия в изометрическом режиме без ограничения времени или предельным весом поднятого груза?
9. Судейство двусторонней игры в волейбол
10. Комплекс ору на 32 счета без предметов
11. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей называется
12. Что является основным средством физического воспитания?
13. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?
14. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?
15. Составить комплексы упражнения по профилактике профессиональных травм и заболеваний.
16. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?
17. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
18. Упражнение «восьмерка» в баскетболе
19. Комплекс ору на 32 счета с гантелями
20. Комплекс ору на 32 счета со скакалкой

#### Второй период контроля

##### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей называется
2. Что является основным средством физического воспитания?
3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?
4. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?

5. Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?
6. Составить комплексы упражнения по профилактике профессиональных травм и заболеваний.
7. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?
8. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
9. Что не относится к объективным данным самоконтроля?
10. Формы организации физического воспитания в вузе.
11. Что символизируют пять олимпийских колец?
12. Чем характеризуется нагрузка физических упражнений?
13. Какой спорт по-другому называют зрелищно-коммерческим?
14. Что такое стретчинг?
15. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира?
16. Какие виды спорта относятся к циклическим?
17. С помощью какого теста определяется физическое качество выносливость?
18. Какое событие произошло в сфере физической культуры и спорта в России в 1934 году?
19. Кому принадлежит изречение: «На Олимпиаде главное не победа, а участие»?
20. Как называется физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой?

### **Третий период контроля**

#### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Система упражнений с отягощением, направленная на развитие силы и создание красивого, гармоничного телосложения называется:
2. Установить соответствие названия с его содержанием:
3. Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
4. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется:
5. К циклическим видам спорта относятся:
6. Стретчинг – это упражнения:
7. Под «здоровьем» понимается такое комфортное состояние человека, при котором:
8. Какой спорт по-другому называют олимпийским?
9. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.
10. Комплексное развитие силы, быстроты и выносливости на учебных занятиях
11. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является
12. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:
13. Какое следует наказание в футболе, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами
14. В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних олимпийских игр
15. Что не относится к объективным данным самоконтроля?
16. Движение, при котором борец, наклоняясь и сгибая ноги, пронесит голову под рукой противника и оказывается сбоку от него или сзади?
17. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?
18. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:
19. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:
20. Общепринятые части структуры отдельного тренировочного занятия:

### **Четвертый период контроля**

#### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Подобрать тесты на определение уровня физической подготовленности (по физическим качествам).
2. Упражнения аэробного характера воспитывают:
3. Первая помощь при растяжении:
4. Внутривузовская спортивная общественная организация, называется:
5. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:
6. Перечислите 3 любых способа подъёма в гору на лыжах.
7. Какие виды контроля используются при занятиях физическими упражнениями и спортом:
8. Какой контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений

9. Формы активного отдыха студентов (гимнастика до начала занятий, физкультминутки, занятия в секциях, кружках, самостоятельные занятия).
10. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
11. Что делают с ядром в лёгкой атлетике?
12. Как называются реакции, совершающиеся во время физической нагрузки в бескислородной среде?
13. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной ...
14. Укажите какого лыжного хода не существует.
15. Какая из дистанций не считается стайерской?
16. Какого вида многоборья не бывает?
17. В каком виде спорта спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами?
18. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?
19. Отметьте, какие виды гимнастики выделяют:
20. Как называется бегун на длинные дистанции?

### **Пятый период контроля**

#### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Составление положения о соревнованиях по виду спорта.
2. Разработка комплекса упражнений на овладение основными элементами техники игр (баскетбол, волейбол, лапту).
3. Спортивные соревнования по фехтованию проходят на шпагах, саблях и ... Какого оружия не хватает?
4. Сколько попыток дается спортсмену в легкой атлетике для прыжка в высоту с разбега на каждом новом уровне планки?
5. Молот метают на дальность или на высоту?
6. Как называется бегун на длинные дистанции?
7. Как называется состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности?
8. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), её цели, задачи, средства.
9. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
10. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления, переутомления. Причины и профилактика.
11. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют...
12. Укажите, какой из перечисленных видов эстафетного бега не включен в программу Олимпийских игр
13. На соревнованиях по прыжкам в воду спортсмены прыгают с трамплинов и вышек. Какой из этих снарядов имеет высоту 1 метр?
14. Когда девушек из сборной России спросили, долго ли они могут выполнять это упражнение, они ответили: «Я могу шапочку связать». О каком упражнении идет речь?
15. Конкур – это преодоление препятствий на лошади или конные пробеги на определенную дистанцию?
16. Как называется количество воздуха, которое человек способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха?
17. Как называется состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности?
18. В какой игре используется мяч наибольшей величины?
19. Что крепится на оба конца грифа штанги для увеличения ее тяжести?
20. Каким этапом в обучении движениям является разучивание?

### **Шестой период контроля**

#### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. В какой части урока решается задача формирования спортивных навыков, а также развития волевых и физических качеств занимающихся?
2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
3. Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?
4. Сколько мышц насчитывается у человека?
5. Первая помощь при ударах о твердую поверхность заключается в том, что ушибленное место следует
6. Какой спорт по-другому называют олимпийским?
7. С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры (летние и зимние)?
8. Приспособление организма к изменившимся условиям существования называется:
9. Подачи (верхняя или нижняя) в волейболе
10. Нижний прием у стены (или в парах), волейбол

11. Челночный бег 4х9 м., сек
12. Комплекс ору на 32 счета без предмета № 2
13. Прыжок в длину с места, см.
14. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.
15. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д)
16. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз
17. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
18. Лапта (броски малого мяча в стену с 3 м. за 30 сек.)
19. Спринтерский бег 100 м., сек
20. Челночный бег 4х9 м., сек

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

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

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Практические

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

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

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

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

### 2. Зачет

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

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

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

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

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

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

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

### 4. Конспект по теме

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

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

## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. спортивный зал
4. тренажерный зал
5. 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