



**УТВЕРЖДЕНО:**  
**Ученым советом**  
**Высшей школы дизайна**  
**Протокол № 3**  
**от «22» октября 2022г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**

*Б1.В.ДВ.1 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*

*Общая физическая подготовка*

основной профессиональной образовательной программы высшего образования –

программы *бакалавриата*

по направлению подготовки: *54.03.01 «Дизайн»*

направленность (профиль): *Дизайн костюма*

**Квалификация: *бакалавр***

**Год начала подготовки: *2023***

**Разработчик (и):**

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>Директор Департамента спорта старший преподаватель Департамента спорта старший преподаватель Департамента спорта</i>	<i>к.т.н. Доронкина И.Г. Артемов К.А. Шафенков М.Ю</i>

**Рабочая программа согласована и одобрена директором ОПОП:**

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>Директор Высшей школы дизайна</i>	<i>к.ф.н, профессор Бастрыкина Т.С.</i>

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		Лист 2 из 63

### Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (общая физическая подготовка, легкая атлетика, волейбол, аэробика, адаптивная физкультура) является частью первого блока программы бакалавриата по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн.

Дисциплина реализуется Департаментом спорта.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности), в части индикаторов достижения компетенции (УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни, УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности).

Содержание дисциплины расширение круга вопросов, связанных с укреплением здоровья; овладением знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни; достижением оптимального уровня физических и психологических качеств; умением использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Общая трудоемкость составляет 328 часов.

Преподавание дисциплины ведется для студентов очной формы обучения 1 курс 1 семестр контактная работа обучающихся с преподавателем 18 часов, самостоятельная работа обучающихся 36 часов; 1 курс 2 семестр контактная работа обучающихся с преподавателем 18 часов, самостоятельная работа обучающихся 36 часов; 2 курс 3 семестр контактная работа обучающихся с преподавателем 34 часа, самостоятельная работа обучающихся 34 часа; 2 курс 4 семестр контактная работа обучающихся с преподавателем 34 часа, самостоятельная работа обучающихся 34 часа; 3 курс 5 семестр 34 часа, 3 курс 6 семестр 34 часа. Преподавание дисциплины ведется на 1,2,3 курсе продолжительностью 18 недель и предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий (1 семестр 18 часов, 2 семестр 18 часов, 3 семестр 34 часа, 4 семестр 34 часа, 5 семестр 34 часа, 6 семестр 34 часа); групповые и индивидуальные консультации (3 семестре 2 часа, 4 семестр 2 часа, 5 семестр 2 часа, 6 семестр 2 часа).

Преподавание дисциплины предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: практические занятия (в 6 семестре 2 часа) в форме учебно-тренировочных занятий; групповые и индивидуальные консультации (в 6 семестре 2 часа).

Преподавание дисциплины ведется на 1, 2 и 3 курсах и предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий (для студентов, освобожденных от занятий физической культурой в форме сдачи: дневника самоконтроля, реферата, индивидуального проекта и тестирования); групповые и индивидуальные консультации.

Программой предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме сдачи нормативов и промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5,6 семестрах по очной форме обучения.

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин:

- Безопасность жизнедеятельности.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ пп	Индекс компетенции, индикатора	Планируемые результаты обучения (компетенции, индикатора)
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности), в части индикаторов достижения компетенции (УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни, УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности)

## 3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» является частью первого блока программы бакалавриата по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн и относится к вариативной части программы.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура и спорт.

Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

В результате изучения дисциплины студент должен знать:

- основы физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания;
- систему спорта, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- профессионально-прикладную физическую подготовку студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины студент должен уметь:

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств

(с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

- применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике.

В результате изучения дисциплины студент должен владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» формирует взгляды будущего бакалавра, влияет на изучение многих дисциплин, создает устойчивую мотивацию и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению установленного уровня психофизической подготовленности и во многом способствовать их усвоению.

В рамках компетентного подхода дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» заканчивает формирование компетенции УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности.

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

**Для очной формы обучения:**

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
<b>1</b>	<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>	328	54	54	72	72	36	40
	в том числе:							
1.1	Занятия лекционного типа							
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:							
	Семинары							
	Лабораторные работы							
	Практические занятия	328	18	18	34	34	34	34
<b>1.3</b>	<b>Консультации</b>				2	2	2	2
<b>1.4.</b>	<b>Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)</b>				2 зачет	2 зачет	2 зачет	2 зачет
<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		36	36	34	34		
<b>3</b>	<b>Общая трудоемкость час</b>	328	54	54	72	72	38	38



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»

СМК  
РГУТИС

Лист 5 из 63

		з.е.							
--	--	------	--	--	--	--	--	--	--

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

Для очной формы обучения:

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
<b>1курс 1семестр</b>							
Физическая культура в обеспечении здоровья	Тема 1 Развитие общей выносливости (легкая атлетика).	2	учебно-тренировочное занятия			36	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	Тема 2 Развитие силовых качеств (легкая атлетика).	2	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 3. Развитие скорости (легкая атлетика).	2	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 4 Развитие скоростно-силовых качеств (легкая атлетика)	2	учебно-тренировочное занятие				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Тема 5. Развитие тонко-координационных способностей (легкая атлетика). Первая контрольная точка	2	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов по легкой атлетике				
Спортивные игры	Спортивные игры – баскетбол. Вторая контрольная точка	3	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Спортивные игры – волейбол. Третья контрольная точка	3	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
Лыжная подготовка	Лыжная подготовка Четвертая контрольная точка	2	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
1 курс 2 семестр							



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
Лыжная подготовка	Лыжная подготовка Первая контрольная точка	2	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов			36	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
Методические основы функциональной подготовки	Тема 1 Совершенствование развития общей выносливости (легкая атлетика).	2	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 2 Совершенствование развития силовых качеств (легкая атлетика).	2	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 3. Совершенствование развития скорости (легкая атлетика).	2	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 4 Совершенствование развития скоростно-силовых качеств (легкая атлетика)	2	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 5. Совершенствование развития тонко-	2	учебно-тренировочное занятие				





Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	координационных способностей (легкая атлетика). Вторая контрольная точка		Сдача нормативов				
Спортивные игры	Спортивные игры – баскетбол. Третья контрольная точка	3	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Спортивные игры – волейбол. Четвертая контрольная точка	3	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов			1	
2курс 3семестр							
Физическая культура в профессиональной под-	Развитие и совершенствование общей выносливости на примере легкой атлетики.	4	учебно-тренировочное занятие			34	Отработка комплексов упражнений для
	Развитие и совершенствование силовых качеств в легкой атлетике.	4	учебно-тренировочное занятие				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
готовке студентов	Развитие и совершенствование скорости в легкой атлетике.	4	учебно-тренировочное занятие				совершенствования физических качеств
	Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Развитие и совершенствование тонко-координационных способностей в легкой атлетике. Первая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
Спортивные игры	Спортивные игры – баскетбол. Вторая контрольная точка	5	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Спортивные игры – волейбол. Третья контрольная точка	5	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
Лыжная подготовка	Лыжная подготовка Четвертая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
2курс 4семестр							
Лыжная подготовка	Лыжная подготовка. Первая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов			34	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физической
Основы здорового образа жизни	Развитие и совершенствование общей выносливости на примере легкой атлетики.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Развитие и совершенствование силовых качеств в	4	учебно-тренировочное занятие				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	легкой атлетике.						ских качеств
	Развитие и совершенствование скорости в легкой атлетике.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	4	учебно-тренировочное занятие				
	Развитие и совершенствование тонко-координационных способностей в легкой атлетике. Вторая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
Спортивные игры	Спортивные игры – баскетбол. Третья контрольная точка	5	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Спортивные игры – волейбол. Четвертая контрольная точка	5	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
3 курс 5 семестр							
Легкая атлетика	совершенствование общей выносливости на примере легкой атлетики.	4	учебно-тренировочное занятие				
	совершенствование силовых качеств в легкой атлетике.	4	учебно-тренировочное занятие				
	совершенствование скорости в легкой атлетике.	4	учебно-тренировочное занятие				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	4	учебно-тренировочное занятие				
	совершенствование тонко-координационных способностей в легкой атлетике. Первая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Спортивные игры – баскетбол. Вторая контрольная точка	5	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
Спортивные игры	Спортивные игры – волейбол. Третья контрольная точка	5	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
Лыжная подготовка	Лыжная подготовка. Четвертая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
Зкурс бсеместр							
Лыжная подготовка	Лыжная подготовка. Первая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
Легкая атлетика	совершенствование общей выносливости на примере легкой атлетики.	4	учебно-тренировочное занятие				
	совершенствование силовых качеств в легкой атлетике.	4	учебно-тренировочное занятие				
	совершенствование скорости в легкой атлетике.	4	учебно-тренировочное занятие				



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	4	учебно-тренировочное занятие.				
	совершенствование тонко-координационных способностей в легкой атлетике. Вторая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
Спортивные игры	Спортивные игры – баскетбол. Третья контрольная точка	5	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Спортивные игры – волейбол. Четвертая контрольная точка	5	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Консультация			2			





Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Промежуточная аттестация			2			



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»

СМК  
РГУТИС

*Лист 18 из 63*



## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для самостоятельной работы по дисциплине обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

Для студентов очной формы обучения

№ п/п	Тема, трудоемкость в акад.ч.	Учебно-методическое обеспечение
1 курс 1 семестр		
1	Тема 1 Физическая культура в обеспечении здоровья (36 часов)	<b>8.1. Основная литература</b> 1. Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — <a href="https://old.book.ru/book/942846">URL:https://old.book.ru/book/942846</a>
1 курс 2 семестр		
2	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (36 часов)	2. Физическая культура: учебно-методическое пособие/ Ю.С. Филиппова. Москва: ИНФРА_М. 2021. 201с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="https://znanium.com/read?id=375836">https://znanium.com/read?id=375836</a>
2 курс 3 семестр		
3	Тема 1 Физическая культура в обеспечении здоровья (34 часа)	3. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-012250-2. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1247150">https://znanium.com/catalog/product/1247150</a>
2 курс 4 семестр		
4	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (34 часа)	4. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="https://znanium.com/read?id=361109">https://znanium.com/read?id=361109</a>
3 курс 5 семестр		
5	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>8.2. Дополнительная литература</b> 1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пе-ре-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/927378">https://znanium.com/catalog/product/927378</a>
3 курс 6 семестр		
6	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья	2. Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620">http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620</a> 3. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638">http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638</a> 4. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358</a> 5. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельно-



		сти: учебник / Л.К. Караулова. — М.: ИНФРА-М, 2017 - ЭБС Znanium.com <a href="http://znanium.com/catalog/product/567347">http://znanium.com/catalog/product/567347</a> 1.	Режим доступа:
--	--	--	-------------------

**7. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

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

№ пп	Индекс компетенции, индикатора	Содержание компетенции, индикатора	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции, индикатора	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции, индикатора обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности), в части индикаторов достижения компетенции				
		УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья; Средства физической культуры в регулировании работоспособности; Физическая подготовка в профессиональной деятельности; Методические основы функциональной подготовленности	основы физической культуры и здорового образа жизни	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физи-	Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья; Средства фи-	основы физической культуры и здорового образа жизни	планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физи-



		ческой и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	зической культуры в регулировании работоспособности; Физическая подготовка в профессиональной деятельности; Методические основы функциональной подготовленности		физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	ческого самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
		УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья; Средства физической культуры в регулировании работоспособности; Физическая подготовка в профессиональной деятельности; Методические основы функциональной подготовленности	основы физической культуры и здорового образа жизни	соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

**7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на разных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

**Для студентов очной формы обучения**

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
Знание основ физической культуры и здорового образа жизни; Умение поддерживать должный уровень физической подготовленности	сдача нормативов	Студент продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни; Студент демонстрирует умение поддерживать должный	Формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обес-



<p>сти для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; Владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>		<p>уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; Студент демонстрирует владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>печения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>
<p>Знание основ физической культуры и здорового образа жизни; Умение планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; Владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>сдача нормативов</p>	<p>Студент продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни; Студент демонстрирует умение планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; Студент демонстрирует владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>Формирование способности планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>
<p>Знание основ физической культуры и здорового образа жизни; Умение соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; Владение средствами и</p>	<p>сдача нормативов</p>	<p>Студент продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни; Студент демонстрирует умение соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;</p>	<p>Формирование способности соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>



методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности		Студент демонстрирует владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	
--	--	--	--

### «Критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации»

Порядок, критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации определяется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам магистратуры, реализуемым по федеральным государственным образовательным стандартам в ФГБОУ ВО «РГУТИС».

### Виды средств оценивания, применяемых при проведении текущего контроля и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при выполнении отдельных форм текущего контроля

#### Для студентов очной формы обучения

*Средства оценивания - сдача нормативов*

1 курс 1 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по легкой атлетике

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по баскетболу

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по волейболу

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по лыжной подготовке

1 курс 2 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов по лыжной подготовке

Вторая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по легкой атлетике

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по баскетболу

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по волейболу

2 курс 3 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по легкой атлетике

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по баскетболу

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по волейболу

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по лыжной подготовке

2 курс 4 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов по лыжной подготовке

Вторая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по легкой атлетике

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по баскетболу

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по волейболу

3 курс 5 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по легкой атлетике

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по баскетболу





Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по волейболу  
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по лыжной подготовке  
3 курс 6 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов по лыжной подготовке  
Вторая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по легкой атлетике  
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по баскетболу  
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по волейболу

**Для студентов очно-заочной формы обучения**

3 курс 6 семестр

«Контрольная точка» - 0-45- разработка и представление комплекса упражнений

**Виды средств оценивания, применяемых при проведении промежуточной аттестации и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при их выполнении**

**Для студентов очной формы обучения**

2 курс 3 семестр

сдача нормативов по легкой атлетике  
сдача нормативов по баскетболу  
сдача нормативов по волейболу  
сдача нормативов по лыжной подготовке  
2 курс 4 семестр

сдача нормативов по лыжной подготовке  
сдача нормативов по легкой атлетике  
сдача нормативов по баскетболу  
сдача нормативов по волейболу  
3 курс 5 семестр

сдача нормативов по легкой атлетике  
сдача нормативов по баскетболу  
сдача нормативов по волейболу  
сдача нормативов по лыжной подготовке  
3 курс 6 семестр

сдача нормативов по лыжной подготовке  
сдача нормативов по легкой  
сдача нормативов по баскетболу  
сдача нормативов по волейболу

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

**Для студентов очной формы обучения:**

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
1 курс 1 семестр		
Физическая культура в обеспече-	Сдача нормативов по легкой атлетике	Сдача нормативов по легкой атлетике – 15 баллов





нии здоровья		
Спортивные игры	Сдача нормативов по баскетболу	Сдача нормативов по баскетболу – 10 баллов
	Сдача нормативов по волейболу	Сдача нормативов по волейболу – 10 баллов
Лыжная подготовка	Сдача нормативов по лыжам	Сдача нормативов по лыжам – 10 баллов
1 курс 2 семестр		
Лыжная подготовка	Сдача нормативов по лыжам	Сдача нормативов по лыжам – 10 баллов
Методические основы функциональной подготовленности	Сдача нормативов по легкой атлетике	Сдача нормативов по легкой атлетике – 15 баллов
Спортивные игры	Сдача нормативов по баскетболу	Сдача нормативов по баскетболу – 10 баллов
	Сдача нормативов по волейболу	Сдача нормативов по волейболу – 10 баллов
2 курс 3 семестр		
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Сдача нормативов по легкой атлетике	Сдача нормативов по легкой атлетике – 15 баллов
Спортивные игры	Сдача нормативов по баскетболу	Сдача нормативов по баскетболу – 10 баллов
	Сдача нормативов по волейболу	Сдача нормативов по волейболу – 10 баллов
Лыжная подготовка	Сдача нормативов по лыжам	Сдача нормативов по лыжам – 10 баллов
2 курс 4 семестр		
Лыжная подготовка	Сдача нормативов по лыжам	Сдача нормативов по лыжам – 10 баллов
Основы здорового образа жизни	Сдача нормативов по легкой атлетике	Сдача нормативов по легкой атлетике – 15 баллов
Спортивные игры	Сдача нормативов по баскетболу	Сдача нормативов по баскетболу – 10 баллов
	Сдача нормативов по волейболу	Сдача нормативов по волейболу – 10 баллов
3 курс 5 семестр		
Легкая атлетика	Сдача нормативов по легкой атлетике	Сдача нормативов по легкой атлетике – 15 баллов
Спортивные игры	Сдача нормативов по баскетболу	Сдача нормативов по баскетболу – 10 баллов
	Сдача нормативов по волейболу	Сдача нормативов по волейболу – 10 баллов
Лыжная подготовка	Сдача нормативов по лыжам	Сдача нормативов по лыжам – 10 баллов



3 курс 6 семестр		
Лыжная подготовка	Сдача нормативов по лыжам	Сдача нормативов по лыжам – 10 баллов
Легкая атлетика	Сдача нормативов по легкой атлетике	Сдача нормативов по легкой атлетике – 15 баллов
Спортивные игры	Сдача нормативов по баскетболу	Сдача нормативов по баскетболу – 10 баллов
	Сдача нормативов по волейболу	Сдача нормативов по волейболу – 10 баллов

**Типовые оценочные материалы для проведения текущей аттестации для студентов очной формы обучения**

*Сдача нормативов*

1 курс 1 семестр

- Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по легкой атлетике  
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по баскетболу  
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по волейболу  
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по лыжной подготовке

1 курс 2 семестр

- Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов по лыжной подготовке  
Вторая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по легкой атлетике  
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по баскетболу  
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по волейболу

2 курс 3 семестр

- Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по легкой атлетике  
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по баскетболу  
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по волейболу  
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по лыжной подготовке

2 курс 4 семестр

- Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов по лыжной подготовке  
Вторая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по легкой атлетике  
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по баскетболу  
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по волейболу

3 курс 5 семестр

- Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по легкой атлетике  
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по баскетболу  
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по волейболу  
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по лыжной подготовке

3 курс 6 семестр

- Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов по лыжной подготовке  
Вторая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по легкой атлетике  
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по баскетболу  
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по волейболу

№	Характеристика направленности тестов	Оценки в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-										



	силовую подготовленность: Бег 100 м. (сек.) Прыжок в длину с места (см.)	15.7 190	16.0 180	17.0 170	17.9 160	18.7 150	13.2 250	13.8 240	14.0 230	14.3 223	14.6 215
2	Тест на силовую подготовленность: - поднятие (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во. раз в минуту) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3	Тест на общую выносливость: - бег 500 м (мин, сек.) - бег 1 км. (мин, сек.)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00	4.00	4.15	4.35	4.55	5.00
4.	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</u> (кол-во раз)	20	20	15	15	10	40	40	35	30	25
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической статье	+16	+11	+8	+6	>+5	+13	+7	+6	+5	>+5

**Типовые оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации -  
(зачет) – сдача нормативов (для студентов очной формы обучения)**

№	Характеристика направленности тестов	Оценки в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м. (сек.) Прыжок в длину с места (см.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
		190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
2	Тест на силовую подготовленность: - поднятие (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во. раз в минуту) - подтягивание на пере-	60	50	40	30	20					
							15	12	9	7	5



	кладине (кол-во раз)										
3	Тест на общую выносливость: - бег 500 м (мин, сек.) - бег 1 км. (мин, сек.)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00	4.00	4.15	4.35	4.55	5.00
4.	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</u> (кол-во раз)	20	20	15	15	10	40	40	35	30	25
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической статье	+16	+11	+8	+6	>+5	+13	+7	+6	+5	>+5

#### 7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

##### Практическое занятие

Практические занятия — это оценочное средство (далее ОС), которые направлены на обеспечение двигательной активности, поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности, приобретения опыта коррекции индивидуального физического развития, формирование положительного отношения к физической культуре, профилактики заболеваний. Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики, гимнастики, спортивные игры.

Практические занятия проводятся в спортивных залах:

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости и их сочетаний.

**1. Развитие способностей по общей выносливости** – В ходе занятия перед группой ставится задание, решение которой возможно за счет повышения активности студентов. Развивая физическое качество «выносливость», необходимо придерживаться общедидактических принципов. Главный смысл этого принципа заключается в том, чтобы нагрузочные требования соответствовали возможностям занимающихся. Обязательным условием является учет возраста, пола и уровня общей физической подготовленности. После определенного времени занятий в организме происходят адаптационные изменения, т. е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Другими словами, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья. Влияние на организм физических упражнений определяется в большей мере системой и последовательностью воздействий нагрузок. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно только в том случае, если будет соблюдаться систематичность процесса занятий и строгая



повторяемость нагрузок и отдыха. У начинающих развивать выносливость дни занятий физическими упражнениями должны определенным образом чередоваться с днями отдыха.

В качестве **критериев оценки** выносливости в практике физического и спортивного воспитания используются следующие маркеры:

- Время преодоления дистанции
- Расстояние, пройденное за единицу времени (тест Купера).
- Применительно к силовым упражнениям, измерять выносливость можно предельным количеством повторений движения. Например, количество приседаний на одной или двух ногах, количество отжиманий от пола, количество выжиманий гантелей и т.п.
- Функциональный подход. Силовую выносливость при статическом усилии можно измерить с помощью динамометра В.М.Абалакова. При этом фиксируется время (в сек.) удержания усилия в 50% от максимального.
- Расчет индекса выносливости.

## 2. Развитие способностей на развитие силовых качеств

**Сила** – способность человека преодолевать внешнее (или внутреннее) сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Силовые способности проявляются в динамическом и статическом режимах. Первый режим характеризуется изменением длины мышц – динамическая сила, а второй – постоянством длины мышцы при напряжении – статическая сила.

Основными средствами развития силы являются упражнения с различного рода отягощениями (гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, штангой, амортизаторами и др.); без отягощений, используя вес собственного тела (подтягивания, отжимания в упоре, приседания, многократные подскоки и др.), с сопротивлением партнера

### Методика развития силовых способностей

Силовая тренировка связана с относительно небольшим числом повторных максимальных или близких к ним мышечных сокращений, в которых участвуют как быстрые, так и медленные мышечные волокна.

Однако и небольшого числа повторений достаточно для развития рабочей гипертрофии быстрых волокон, что указывает на их большую предрасположенность к развитию рабочей гипертрофии (по сравнению с медленными волокнами).

Высокий процент быстрых волокон в мышцах служит важной предпосылкой для значительного роста мышечной силы при направленной силовой тренировке. Поэтому люди с высоким процентом быстрых волокон в мышцах имеют более высокие потенциальные возможности для развития силы и мощности. К особенностям развития абсолютной и относительной силы, можно отнести упражнения с повышенным сопротивлением.

В тренировочном процессе применяются методы:

- повторных (околопредельных) усилий;
- круговой тренировки;
- максимальных усилий;
- изометрический (статический);
- электрической стимуляции;
- биомеханической стимуляции.

В качестве **критерия степени развития силовых качеств** могут использоваться следующие упражнения:

- вис на согнутых руках на перекладине;
- «подтягивание» на низкой перекладине с опорой ногами о пол (землю);



- «отжимание»
- бросок набивного мяча.

### **3. Развитие способностей на развитие скорости**

#### **Методы развития скорости движений**

• Повторный метод - повторное выполнение упражнений с околопредельной и предельной скоростью (5-10 сек). Отдых продолжается до восстановления. Упражнения повторяются до тех пор, пока скорость не начнет снижаться.

• Переменный метод - когда пробегаются дистанции, например, с варьированием скорости и ускорения. Цель - исключить стабилизацию скорости («скоростной барьер»).

• Соревновательный метод - предполагает выполнение упражнений на быстроту в условиях соревнований. Эмоциональный подъем на соревнованиях способствует мобилизации на максимальные проявления быстроты, позволяет выйти на новый рубеж скорости.

- Игровой метод.
- Метод динамических усилий.

**Критерием степени развития скоростных способностей** у человека является время выполнения упражнения.

Для оценки скоростных возможностей человека, к примеру, на дистанции 100 м., рекомендуется определить компоненты скорости:

1. быстроту реакции;
2. скорость одиночного движения;
3. частоту движения (темп движения).

На результат выполнения «скоростного задания» также будет влиять техника выполнения движения.

### **4. Развитие способностей на развития прыжковых качеств**

**Прыгучесть** - это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний

Упражнения прыгуна можно разделить на общие и специальные. Те и другие выполняются с отягощениями и без них. Используя отягощения, следует учитывать уровень двигательной подготовленности.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам.

#### **Методы развития прыгучести**

Основными методами развития прыгучести являются:

1. Повторный метод. Сущность метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяется через определенные интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

2. Метод динамических усилий. Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью (темпом). Он применяется для развития "взрывной" силы. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15-25 раз. Упражнения выполняются в несколько серий - 3-6, с отдыхом между ними по 5-8 мин.

Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных нарушений в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания.





3. "Ударный" метод. Основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Поглощение тренируемыми мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту последующего отталкивающего движения, и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей.

4. Вариативный метод. Характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, величины усилий и др.

5. Метод круговой тренировки. Предусматривает точное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса прыжковых упражнений (с отягощениями и без отягощений). Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от одного места выполнения к другому, продвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

**Критерии степени развития прыгучести** можно определять с помощью трех основных тестов:

- выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук;
- прыжок в длину с места;
- выпрыгивание вверх из основной стойки

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

#### **Практическое занятие №1**

Легкая атлетика: кросс 500 м., прыжки в длину с разбега

Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Обучение прыжку в длину с разбега в целом

Инвентарь: секундомер, рулетка

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:

- Построение

- Контроль ЧСС: Учащиеся отыскивают пульс на левом запястье и по команде учителя начинают и заканчивают счет (15 с). Цифровые данные преподаватель выслушивает от каждого студента, сомнительные результаты проверяет сам. С повышенной ЧСС учащиеся к занятиям не допускать

Основная часть:

- Кросс 500м: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться

- Прыжок в длину с/р: построение в одну шеренгу у ямы для прыжков. Рассказ преподавателя, показ. 4 фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Поточно, дистанция – свободная яма.

Заключительная часть:

- Построение в одну шеренгу

- Подведение итогов занятия

- Домашнее задание: упражнения со скакалкой

#### **Практическое занятие №2**



Легкая атлетика: кросс 500 м., прыжки в длину с разбега

Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбега

Инвентарь: 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг.

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:

- Построение

Основная часть:

- Кросс 500м: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться

- Занятие на тренировочной (учебной доске) Вспомнить основные фазы прыжка: разбег, разгон до максимума

толчок, подпрыгнуть как можно выше

полет, чем выше траектория и компактнее группировка, тем дальше полет

приземление, в зависимости от направления падения зависит результат.

- Обучение отталкиванию от толчковой доски:

1. с расстояния двух шагов от толчковой доски нога, которой нужно оттолкнуться, -сзади

2. делаем наступ на доску толчковой ногой

3. ногу, подготовленную для маха, резко согнуть в колене, вынести махом вверх, одновременно обе руки – рывком вверх, толчковой ногой с силой оттолкнуться вверх.

4. Приземление-присев, согнуть ноги, руки вперед. Падать вперед. (Повторить 5 раз). С прибавлением по шагу 5 раз.

Следить за медленным и плавным выполнением, ускорение включать постепенно.

Стопа толчковой ноги должна полностью встать на доску. Не отвлекаться, следить за последовательностью выполнения.

Заключительная часть:

- Домашнее задание: кросс, упражнения со скакалкой, водные процедуры, закаливание

### **Практическое занятие №3**

1. Легкая атлетика: кросс 700 м., прыжки в длину с разбега

2. Футбол: двусторонняя игра

Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега
3. Совершенствование техники игры в футбол

Инвентарь: 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг., ф/мяч.

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:

- Построение

- Задачи на урок

Основная часть:

- Кросс 700м с отягощением: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться

- Занятие на тренировочной (учебной доске): напомнить технику толчка от толчковой доски. Всем классом повторить упражнение на учебной доске. Увеличить количество шагов разбега до 6. Увеличить темп исполнения.





- Футбол, двусторонняя игра: класс разделить расчетом на 1-2-й на две команды. Играть по упрощенным правилам. Силу в ударах не применять, играть на технику.

Заключительная часть:

- домашнее задание: Кросс, подтягивание, водные процедуры, закаливание

#### **Практическое занятие №4**

1. Легкая атлетика: кросс 700 м., прыжки в длину с разбега

2. Футбол: игра в «стенку».

Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости

2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

3. Обучение тактическому приему «стенка»

4. Развитие координационных способностей

Инвентарь: 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг., секундомер, свисток, 10 ф/мячей, 20 скакалок, рулетка.

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:

- построение

- задачи на урок

Основная часть:

- кросс 700м с отягощением: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться

- ОРУ №1

- упражнения со скакалкой

- повторение техники прыжка в длину с/р

- футбол «стенка»

Заключительная часть:

- построение

- итог урока

#### **Практическое занятие № 5**

1. Легкая атлетика: кросс 900 м., прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

2. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости

2. Обучение прыжкам в высоту

3. Сдача зачета: учебные нормативы в прыжках в длину с разбега

4. Совершенствование техники игры в баскетбол

Инвентарь: секундомер, рулетка, резиновый бинт

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:

- построение

- задачи на урок

- контроль ЧСС

Основная часть:

- кросс 900м

- повторный контроль ЧСС после отдыха



- ОРУ № 1
- зачет: прыжок в длину
- прыжок в высоту с/р способом «перешагивание»
- подвижные игры

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

#### Практическое занятие № 6

1. Легкая атлетика: кросс 900 м., прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», бег на 100 м.
  2. Подвижные игры
- Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Обучение прыжку в высоту с разбега
3. Проверка умения и навыков в беге на короткие дистанции.

Инвентарь: стойки, планки, н/мячи

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- кросс 900м
- ОРУ № 1
- прыжок в высоту с/р
- бег на 100 м.
- подвижные игры

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

#### Практическое занятие № 7

1. Легкая атлетика: кросс 100м., прыжки в высоту с разбега, бег 100 м.
  2. Общеспортивная подготовка, отжимание
  3. Подвижные игры
- Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега
3. Совершенствование техники низкого старта

Инвентарь: стойки, планки

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- кросс 1000м



- ОРУ № 1
  - прыжок в высоту с/р
  - отжимание в упоре лежа
  - бег на 100 м.
  - подвижные игры
- Заключительная часть:
- построение
  - итог урока
  - домашнее задание

### Практическое занятие № 8

1. Легкая атлетика: кросс 100м., прыжки в высоту с разбега – зачет: техника перехода через планку, бег 100 м.
  2. Общефизическая подготовка, отжимание
  3. Подвижные игры
- Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Сдача зачета: техника перехода через планку способом «перешагивание»
3. Развитие координационных способностей

Инвентарь: стойки, планка, 20 обручей,

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- контроль ЧСС
- кросс 1200м
- ОРУ
- отжимание в упоре лежа
- зачет: бег на 100 м.
- подвижные игры

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

### Практическое занятие № 9

1. Легкая атлетика: кросс 1200м., зачет контрольного норматива в беге 100 м.
  2. Общефизическая подготовка отжимание
  3. Подвижные игры
- Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие силы
3. Сдача зачета: технический норматив в беге на 100 м.
4. Развитие дифференцировки мышечных усилий

Инвентарь: 2 секундомера

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:



- построение
  - задачи на урок
- Основная часть:
- контроль ЧСС
  - кросс 1200м
  - ОРУ
  - отжимание
  - зачет: бег на 100 м.

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

### Практическое занятие № 10

1. Легкая атлетика: кросс 1200м., челночный бег 5×10 м.Общефизическая подготовка отжимание
  - 2.Подвижные игры
- Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие дифференцировки мышечных усилий
3. Развитие координационных способностей
4. Выяснение умений и навыков в игре

Инвентарь: футбольный мяч

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- кросс 1200м
- ОРУ
- зачет: проверка домашнего задания
- челночный бег 5 × 10 м.

- футбол
- подвижные игры

Заклучительная часть:

- построение
- итоги урока

### Практическое занятие № 11

1. Легкая атлетика: кросс 1500м., челночный бег 5×10 м., прыжи в длину с места.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие координационных способностей
3. Развитие скоростно-силовых качеств

Продолжительность занятия – 4 часа.

Инвентарь: 2 секундомера,

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:



- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:

- кросс 1500м
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки
- прыжки в длину с/м
- челночный бег  $5 \times 10$  м.

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

### Практическое занятие № 12

1. Легкая атлетика: кросс 1500м., челночный бег  $5 \times 10$  м., прыжи в длину с места.
2. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие координационных способностей
3. Развитие гибкости, силы
4. Развитие скоростно-силовых качеств

Инвентарь: 2 секундомера

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- кросс 1500м
- ОРУ
- упражнения на гибкость
- подъем корпуса
- челночный бег  $5 \times 10$  м.
- ручной мяч: двусторонняя игра
- подвижные игры

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

### Практическое занятие № 13

1. Легкая атлетика: кросс 1700м., прыжок в длину с места.
2. Общефизическая подготовка: гибкость, подъем корпуса
3. Футбол: стандартные положения

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие гибкости, силы
3. Развитие скоростно-силовых качеств



4. Обучение розыгрышам стандартных положений, угловой, штрафной, пенальти, стенка.

Инвентарь: линейка, ф/мяч

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- кросс 1700м
- ОРУ
- гибкость
- прыжки в длину с/м
- подъем корпуса из положения лежа
- футбол: стандартные положения

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

#### **Практическое занятие № 14**

1. Легкая атлетика: кросс 1700м
  2. Общефизическая подготовка: гибкость: зачет, подъем корпуса
  3. Футбол: защита в стандартных ситуациях
- Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие силы
3. Развитие координационных способностей
4. Сдача зачета: гибкость
5. Обучение защите в стандартных ситуациях в футболе

Инвентарь: линейка, ф/мяч

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- кросс 1700м
- ОРУ
- зачет: гибкость
- прыжки в длину с/м
- подъем корпуса из положения лежа
- футбол: защита в стандартных ситуациях

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

#### **Практическое занятие № 15**

1. Легкая атлетика: кросс 2000м, прыжок в длину с места
2. Общефизическая подготовка: зачет: подъем корпуса из положения лежа



3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие скоростно-силовых качеств

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:

- кросс 2000м
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки
- прыжки в длину с/м
- зачет: подъем корпуса из положения лежа
- подвижные игры

Заключительная часть:

- построение
- итог урока

**Практическое занятие № 16**

1. Легкая атлетика: кросс 2000м, прыжок в длину с места - зачет.
  2. Общефизическая подготовка: подтягивание
  3. Подвижные игры
- Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Сдача зачета: прыжок в длину с места

Инвентарь: линейка, рулетка

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- кросс 2000м
- ОРУ
- зачет: прыжок в длину с/м
- подтягивание
- подвижные игры

Заключительная часть:

- построение
- итог урока

**Практическое занятие № 17**

1. Легкая атлетика: кросс 2200м,
  2. Общефизическая подготовка: подтягивание
  3. Подвижные игры
- Продолжительность занятия – 4 часа.



Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие силы

Инвентарь: 2 секундомера

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- кросс 2200м
- ОРУ
- подтягивание
- подвижные игры

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

### **Практическое занятие № 18**

1. Легкая атлетика: зачет шестиминутного бега
  2. Футбол: двусторонняя игра
- Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. сдача зачета: бег на 1550 м.
2. Совершенствование техники игры в футбол

Инвентарь: 2 секундомера, ф/мяч

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:

- кросс 2200м
- футбол: двусторонняя игра

Заключительная часть:

- построение
- итог урока

### **Практическое занятие № 19**

1. Легкая атлетика: бег 700 м.
  2. Строевая подготовка: повторить основные команды
  3. Подвижные игры
- Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование строевых команд
3. Развитие силы

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение





- задачи на урок

Основная часть:

- бег 500 м.

- ОРУ

- строевая

- круговая тренировка

- подвижные игры

Заключительная часть:

- построение

- итог урока

- домашнее задание

### **Практическое занятие № 20**

1. Легкая атлетика: бег на 700 м.

2. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости

2. Развитие гибкости, силы

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение

- задачи на урок

Основная часть:

- бег 700 м.

- ОРУ

- круговая тренировка

- подвижные игры

Заключительная часть:

- построение

- итог урока

- домашнее задание

### **Практическое занятие № 21**

1. Легкая атлетика: бег 900 м.

2. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости

2. Развитие гибкости, силы

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение

- задачи на урок

Основная часть:

- бег на 900 м.

- ОРУ

- круговая тренировка

- подвижные игры

Заключительная часть:



- построение
- итог урока
- домашнее задание

#### **Практическое занятие № 22**

1. Легкая атлетика: бег 900 м., отрезки 100, 200, 400 м.
2. Круговая тренировка.
3. Подвижные игры

Продолжительность занятия – 4 часов.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие гибкости, силы

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- бег 900 м.
- ОРУ
- круговая тренировка
- подвижные игры

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

#### **Практическое занятие № 23**

1. Легкая атлетика: бег 1000 м.
  2. Подвижные игры
- Продолжительность занятия – 4 часов.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие гибкости, силы
3. Развитие координационных способностей
4. Совершенствование техники игры в баскетбол

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- бег 1000 м.
- ОРУ
- круговая тренировка
- подвижные игры

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

#### **Практическое занятие № 24**

1. Легкая атлетика: бег 1000 м.



2. Подвижные игры  
Продолжительность занятия – 4 часов.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие гибкости, силы
3. Развитие координационных способностей
4. Совершенствование техники игры в баскетбол

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- бег 1000 м.
- ОРУ
- круговая тренировка
- подвижные игры

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

#### **Практическое занятие № 25**

1. Легкая атлетика: бег 1200 м.
2. Беговые упражнения  
Продолжительность занятия – 4 часов.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие координационных способностей
3. Развитие силы

Инвентарь: н/мячи, скамейки, г/ стенка

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- бег 1200 м.
- ОРУ
- беговые упражнения

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

#### **Практическое занятие № 26**

1. Легкая атлетика: бег 1200 м.
2. Легкоатлетические эстафеты  
Продолжительность занятия – 4 часов.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие скоростной выносливости



Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- бег 1200 м.
- Отрезки 5 по 50 м.
- Многоскоки 5 по 50 м.
- Выпрыгивания в верх 5 по 10
- ручной мяч: бросок в прыжке

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

### Практическое занятие № 27

1. Легкая атлетика: бег 1500 м.
  2. Подвижные игры
- Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование скоростно-силовых качеств

Инвентарь: 20 н/мячей

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:

- бег 1500 м.
- контроль ЧСС после нагрузки
- ОРУ с набивными мячами
- круговая тренировка
- двусторонняя игра в футбол

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

### Практическое занятие № 28

1. Легкая атлетика: бег 1500 м.
  2. Гимнастика: ОРУ со скамейками
  3. Подвижные игры
- Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие координационных способностей

Инвентарь: гимнастические скамейки

Место занятий: спортзал

Вводная часть:



- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- бег 1500 м.
- ОРУ с гимнастическими скамейками
- легкоатлетические эстафеты
- подвижные игры

Заключительная часть:

- построение
- итог урока

### Практическое занятие № 29

1. Легкая атлетика: бег 1800 м., длина с/м,
  2. Общефизическая подготовка: отжимание, скакалка
  3. Подвижные игры
- Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие скоростно-силовых качеств
3. Дифференцировка мышечных усилий
4. Развитие силы

Инвентарь: 20 н/мячей, , 20 скакалок,

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:

- бег 1800 м.
- ОРУ с гимнастическими скамейками
- прыжок в длину с/м
- упражнения со скакалкой
- отжимание лежа в упоре
- подвижные игры

Заключительная часть:

- построение
- итог урока

### Практическое занятие № 30

1. Легкая атлетика: бег 1800 м.,
  2. Общефизическая подготовка: скакалка - зачет
  3. Подвижные игры
- Продолжительность занятия – 4 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие координационных способностей

Инвентарь: 20 скакалок

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение



- задачи на урок

Основная часть:

- бег 1800 м.

- ОРУ

- зачет: скакалка

- подвижные игры

Заключительная часть:

- построение

- итог урока

- домашнее задание

### **БАСКЕТБОЛ**

#### **Практическое занятие № 1**

Отделение: основное.

Учебная группа: юноши, девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Овладение видами бега, перемещения по площадке

2. Передача и ловля мяча

1. Подготовительная часть:

- построение

- общеразвивающие упражнения

- челночный бег

- переменный бег

- упражнения на внимание

2. Основная часть:

- передача и ловля мяча

- ведение мяча

- броски с места

3. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление

#### **Практическое занятие № 2**

Отделение: основное.

Учебная группа: юноши, девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 1 час.

Основные задачи:

1. Овладение видами бега, перемещения по площадке

2. Передача и ловля мяча

1. Подготовительная часть:

- построение

- общеразвивающие упражнения

- челночный бег

- переменный бег

- упражнения на внимание

2. Основная часть:

- передача и ловля мяча

- ведение мяча



- броски с места

**3. Заключительная часть:**

- упражнения на расслабление

**Практическое занятие № 3**

Отделение: основное.

Учебная группа: юноши, девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Ведение мяча в различном направлении
2. Передача и ловля мяча
3. Броски по кольцу

**1. Подготовительная часть:**

- построение
- общеразвивающие упражнения
- упражнения на развитие быстроты
- переменный бег

**2. Основная часть:**

- ведение мяча с изменением направления
- передача мяча одной рукой от плеча
- бросок в кольцо после двух шагов
- двусторонняя игра « борьба за мяч»

**3. Заключительная часть:**

- упражнения на расслабление
- беседа на тему « Личная и общественная гигиена»

**Практическое занятие № 4**

Отделение: основное.

Учебная группа: юноши, девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 1 час.

Основные задачи:

1. Различные виды передачи и ведения
2. Бросок по кольцу

**1. Подготовительная часть:**

- построение
- общеразвивающие упражнения
- упражнения на развитие быстроты

**2. Основная часть:**

- передача мяча из-за головы
- ведение мяча с остановками
- броски после ведения
- изучения действий защитника в игре: стойка, передвижения

**3. Заключительная часть:**

- упражнения на расслабление

**Практическое занятие № 5**

Отделение: основное.

Учебная группа: юноши, девушки

Место проведения занятия: спортивный зал



Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Овладение видами передачи и ведения на скорости
2. Бросок по кольцу
  1. Подготовительная часть:
    - построение
    - общеразвивающие упражнения
    - упражнения на развитие быстроты
    - старт из различных положений
  2. Основная часть:
    - ведение мяча со снижением
    - бросок мяча в движении после передачи
    - индивидуальные действия нападающего
    - двусторонняя игра
  3. Заключительная часть:
    - упражнения на расслабление

#### **Практическое занятие № 6**

Отделение: основное.

Учебная группа: юноши, девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Обучение броску в движении
2. Передача мяча в движении в парах
  1. Подготовительная часть:
    - построение
    - общеразвивающие упражнения
    - прыжки через скамейку
    - прыжки с доставанием щита
  2. Основная часть:
    - бросок в корзину в движении
    - передача в движении в парах
    - выбивание мяча при ведении
    - двусторонняя игра
    - индивидуальные действия защитника
  3. Заключительная часть:
    - упражнения на расслабление

#### **Практическое занятие № 7**

Отделение: основное.

Учебная группа: юноши, девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 1 час.

Основные задачи:

1. Передача мяча в движении
2. Ведение мяча с изменением направления и скорости
  1. Подготовительная часть:
    - построение
    - общеразвивающие упражнения





- ускорение по звуковым сигналам
- остановка двумя шагами
- 2. Основная часть:
- передача мяча в движении в парах
- ведение мяча с изменением направления
- штрафные броски
- двусторонняя игра по упрощенным правилам
- индивидуальные действия защитника
- 3. Заключительная часть:
- упражнения на расслабление

### Практическое занятие № 8

Отделение: основное.

Учебная группа: юноши, девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Совершенствование передач мяча
2. Обучение броску по кольцу со средней дистанции
1. Подготовительная часть:
- построение
- общеразвивающие упражнения
- ускорение с игровыми элементами
- повороты в движении без мяча
2. Основная часть:
- передача мяча встречная в движении
- бросок со средней дистанции
- двусторонняя игра
3. Заключительная часть:
- упражнения на расслабление

### Практическое занятие № 9

Отделение: основное.

Учебная группа: юноши, девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Совершенствование передач мяча
2. Обучение броску по кольцу со средней дистанции
1. Подготовительная часть:
- построение
- общеразвивающие упражнения
- упражнения на развитие скорости ( эстафеты)
- повороты на месте с мячом
2. Основная часть:
- бросок мяча в прыжке одной рукой
- розыгрыш начального и спорного броска
- совершенствование штрафных бросков
- двусторонняя игра по упрощенным правилам
3. Заключительная часть:



- упражнения на расслабление

### **Практическое занятие № 10**

Отделение: основное.

Учебная группа: юноши, девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 1 час.

Основные задачи:

1. Совершенствование ведения, передачи мяча, броска по кольцу
2. Обучение действиям в защите
  1. Подготовительная часть:
    - построение
    - общеразвивающие упражнения
    - ускорение за мячом
  2. Основная часть:
    - совершенствование ведения
    - передача мяча в движении
    - бросок мяча в кольцо со средней дистанцией
    - индивидуальные действия в защите
    - двусторонняя игра
  3. Заключительная часть:
    - упражнения на расслабление

### **Практическое занятие № 11**

Отделение: основное.

Учебная группа: юноши, девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Совершенствование передачи мяча
2. Броски с дальней дистанции
3. Двусторонняя игра
  1. Подготовительная часть:
    - построение
    - общеразвивающие упражнения
    - челночный бег с ведением
    - ускорение по сигналу рукой
  2. Основная часть:
    - передача мяча с сопротивлением
    - бросок с дальней дистанции
    - двусторонняя игра
  3. Заключительная часть:
    - упражнения на расслабление

### **Практическое занятие № 12**

Отделение: основное.

Учебная группа: юноши, девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Передача мяча с сопротивлением



2. Обучение игре в парах, тройках
  1. Подготовительная часть:
    - построение
    - общеразвивающие упражнения
    - ускорения с мячом
    - бег в рваном темпе
  2. Основная часть:
    - передача мяча с сопротивлением
    - бросок с дальней дистанции
    - обучение взаимодействиям в парах, заслон
    - двусторонняя игра
  3. Заключительная часть:
    - упражнения на расслабление

### Практическое занятие № 13

Отделение: основное.

Учебная группа: юноши, девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 1 час.

Основные задачи:

1. Совершенствование передачи, ведения
2. Обучение защитным действиям
  1. Подготовительная часть:
    - построение
    - общеразвивающие упражнения
    - ускорение по сигналу рукой
    - рывки за мячом
    - остановки прыжком
  2. Основная часть:
    - передача мяча одной рукой снизу
    - ведение мяча с переводом с руки на руку
    - бросок со средней дистанции
    - индивидуальные действия защиты
    - двусторонняя игра
  3. Заключительная часть:
    - упражнения на расслабление

### Практическое занятие № 14

Отделение: основное.

Учебная группа: юноши, девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Совершенствование бросков после ведения
2. Взаимодействие в парах
  1. Подготовительная часть:
    - построение
    - общеразвивающие упражнения
    - беседы на тему «гигиенические основы»
  2. Основная часть:



- бросок после ведения
- передача в движении в тройках
- обучение взаимодействиям в парах
- индивидуальные действия защиты
- двусторонняя игра

**3. Заключительная часть:**

- упражнения на расслабление

**Практическое занятие № 15**

Отделение: основное.

Учебная группа: юноши, девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 2 часа.

Основные задачи:

1. Передача и бросок после ведения, средние броски
2. Совершенствование игры в защите

**1. Подготовительная часть:**

- построение
- общеразвивающие упражнения
- старты из различных положений
- ускорения с изменением направления

**2. Основная часть:**

- передача мяча из рук в руки после ведения
- совершенствование броска после ведения
- совершенствование броска со средней дистанции
- совершенствование в игре в защите
- обучение перехватам мяча, вырыванию
- двусторонняя игра

**3. Заключительная часть:**

- упражнения на расслабление

**Практическое занятие № 16**

Отделение: основное.

Учебная группа: юноши, девушки

Место проведения занятия: спортивный зал

Продолжительность занятия – 1 час.

Основные задачи:

1. Совершенствование бросков мяча, пойманного в прыжке
2. Совершенствование броска с заранее неизвестного места

**1. Подготовительная часть:**

- построение
- общеразвивающие упражнения
- упражнения на развитие прыгучести

**2. Основная часть:**

- бросок мяча, пойманного в прыжке
- бросок с заранее неизвестного места
- изучение правил игры
- двусторонняя игра

**3. Заключительная часть:**

- упражнения на расслабление



## **ВОЛЕЙБОЛ**

### **Практическое занятие № 1**

Задачи занятия: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

Продолжительность занятия -2 часа.

Подготовительная часть. Построение, принятие рапорта, проверка присутствующих. Сообщение задач урока. Повороты на месте. Ходьба обычная, по сигналу остановка, поворот кругом и ходьба в обратном направлении

Основная часть . I. Обучение перемещениям волейболиста

II. Обучение верхней передаче двумя руками

III. Игры, эстафеты.

Заключительная часть. Ходьба медленная, выполнение несложных заданий по сигналам: поднять руки вверх, остановиться. Подведение итогов урока.

### **Практическое занятие № 2**

Задачи занятия: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

Продолжительность занятия—1 час.

Подготовительная часть.

Построение, рапорт, проверка присутствующих. Сообщение задач урока. Во время ходьбы и медленного бега выполнение заданий по сигналу (звуковой или зрительный): остановки, приседания, прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами.

Основная часть.

I. Обучение перемещениям.

II. Обучение верхней передаче.

III. Игры и эстафеты.

Заключительная часть.

Ходьба обыкновенная, на счет «3» все хлопают в ладоши. Подведение итогов урока.

### **Практическое занятие №3**

Задачи занятия: 1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче.

Продолжительность занятия—2 часа.

Подготовительная часть.

Принятие рапорта, приветствие, сообщение задач урока. Ходьба обыкновенная, на носках, в приседе. Выполнение заданий по сигналу, остановки и имитации верхней передачи двумя руками, прыжки вверх толчком двух ног.

Основная часть.

I. Совершенствование навыков перемещения.

II. Обучение верхней передаче.

III. Обучение нижней прямой подаче.

Заключительная часть.

Ходьба (под счет). Остановка по сигналу. Подведение итогов урока.

### **Практическое занятие № 4**

Задачи: 1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче.

Продолжительность занятия—1 час.

Подготовительная часть. Бег с высокого и низкого старта 10—20 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед, быстрое передвижение на согнутых ногах. То же, но передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед,



двойными шагами и скачками. Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне ускоряет шаг и, обогнав колонну, бежит вперед. Затем обгон начинается следующий и т. д. Кроме бега при обгоне применяются и другие способы перемещения.

Основная часть.

I Обучение верхней передаче.

II. Обучение нижней прямой подаче.

III. Подготовительная игра в волейбол.

Заключительная часть.

Ходьба (под счет). Остановка по сигналу. Подведение итогов урока.

#### **Практическое занятие №5**

Задачи урока: 1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач.

Продолжительность занятия—2 часа.

Подготовительная часть. Упражнение на быстроту перемещения. В упоре лежа сгибание и разгибание рук

Основная часть. I. Обучение верхней передаче

II. Обучение нижней прямой подаче

III. Подготовительные и учебные игры.

Заключительная часть.

Ходьба (под счет). Остановка по сигналу. Подведение итогов урока.

#### **Практическое занятие №6**

Задачи урока: 1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.

Продолжительность занятия—2 часа.

Подготовительная часть: Упражнение на быстроту перемещения. Ведение баскетбольного мяча. «Гонка мячей»

Основная часть. I. Обучение верхней передаче мяча.

II. Обучение нижней прямой подаче.

III. Учебная игра в волейбол.

Заключительная часть.

Ходьба обыкновенная, на счет «3» все хлопают в ладоши. Подведение итогов урока.

#### **Практическое занятие №7**

Задачи урока: 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач.

Продолжительность занятия—1 час.

Подготовительная часть. 1. Перемещения (скорость максимальная) на небольших отрезках 3—5 м в направлениях, наиболее встречающихся в игре в волейбол 2. Ходьба выпадами с различными движениями руками.

Основная часть.

I. Обучение приему и передаче мяча сверху.

II. Обучение нижней прямой подач. Подача на точность в правую и левую половины площадки.

III. Учебная игра в волейбол Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил игры (при приеме мяча фиксируются только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной).

Заключительная часть.

Ходьба (под счет). Остановка по сигналу. Подведение итогов урока.

#### **Практическое занятие №8**



Задачи урока: 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач.

Продолжительность занятия—2 часа.

Подготовительная часть.

1. Бег с остановками и изменениями направления (зигзагами),
2. Ускорения во время бега в определенных границах волейбольной площадки. Остановка по сигналу и имитация верхней передачи и нижней подачи.
3. Соревнование в беге на 15—20 м (на время).

Основная часть.

I. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками.

II. Обучение нижней прямой подаче,

Поддачи в правую и левую половины площадки по заданию (по 5 попыток в каждую половину).

III. Учебная игра в волейбол.

Заключительная часть.

Ходьба (под счет). Остановка по сигналу. Подведение итогов урока.

#### **Практическое занятие №9**

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. 3. Физическая подготовка.

Продолжительность занятия—2 часа.

Подготовительная часть.

1. Упражнения в движении из предыдущего урока.
2. Игра «Невод».

Основная часть.

I Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

II. Совершенствование навыков перемещения.

III. Совершенствование навыков подачи.

IV. Учебная игра в волейбол.

В заключение основной части урока проводится игра «Два мяча через сетку», но набивными мячами. Вес мяча для женщин 1 кг, для мужчин— 1,5—2 кг.

#### **Практическое занятие №10**

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи (на точность), 3. Физическая подготовка

Продолжительность занятия—1 час.

Подготовительная часть.

1. «Салки». Занимающиеся перемещаются приставными шагами в низкой стойке, прыжками на двух ногах в приседе, прыжками на одной ноге.
2. Стоя лицом друг к другу и держась правой рукой за левую партнера и левой за правую, одновременное сгибание и разгибание рук («Пилка дров»).

Основная часть.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

II. Совершенствование навыков подачи

III. Учебная игра в волейбол.

Заключительная часть.

Ходьба (под счет). Остановка по сигналу. Подведение итогов урока.

#### **Практическое занятие №11**

Задачи урока: 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подачи.





Продолжительность занятия—2 часа.

Подготовительная часть.

1. Для развития быстроты двигательной реакции и быстроты перемещения
2. По зрительному сигналу бег 10—15 м из различных исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и лицом вниз (по отношению к стартовой линии волейболист принимает самые разнообразные положения).

Основная часть.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

II. Совершенствование навыков подачи.

1. Соревнование на большее число подач подряд без ошибки.
2. Нижняя прямая подача на точность—в зоны 4—5, 6—3, 1—2.

III. Учебная игра в волейбол.

IV. «Борьба за мяч».

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

### **Практическое занятие №12**

Задачи урока: 1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.

Продолжительность занятия—2 часа.

Подготовительная часть.

1. Упражнения для рук, плечевого пояса во время ходьбы.
2. Игра «Салки»

Основная часть.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками

II. Совершенствование навыков подачи,

Подачи на точность в зоны 4—5, 6—3, 1—2.

III. Учебная игра в волейбол.

IV. «Борьба за мяч».

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

### **Практическое занятие №13**

Задачи урока. 1. Совершенствование навыков перемещения. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.

Продолжительность занятия—1 час.

Подготовительная часть.

Занимающиеся передвигаются по заданию инструктора каким-либо способом, например ходьба спиной вперед, при подбрасывании мяча переходят на бег (3—4 м) и снова ходьба или во время передвижения приставными шагами, или бега спиной вперед—ускорение. Упражнения с набивными мячами: броски и ловля на месте и в движении

Основная часть.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

II. Совершенствование навыков нижней подач.

III. Игра «Два мяча через сетку».

Игра проводится четырьмя баскетбольными (или футбольными) мячами. Очко считается проигранным, если на одной стороне площадки окажутся все 4 мяча. Разыгрывается от 5





до 10 очков в зависимости от подготовленности занимающихся.

IV. Учебная игра в волейбол.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

#### **Практическое занятие №14**

Задача урока: 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Подготовительная часть.

1. Занимающиеся перемещаются приставными шагами вправо. По сигналу (подбрасывание мяча) необходимо изменить направление, т. е. передвигаться влево.

2. Во время бега по сигналу остановиться, повернуться кругом и бежать в противоположном направлении.

3. Броски набивного мяча весом 1 кг для женщин и 2 кг для мужчин из-за головы двумя руками с активным движением кистями сверху вниз, стоя на месте и в прыжке

Основная часть.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками

II. «Борьба за мяч» (описание дано в предыдущих уроках).

III. Учебная игра в волейбол.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

#### **Практическое занятие №15**

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Подготовительная часть.

1. Во время перемещения подбрасывание мяча инструктором служит сигналом для прыжка вверх, бросание мяча вниз — сигнал для имитации верхней передачи в низкой стойке, поднятие мяча — сигнал для имитации подачи. Таким образом, на каждый сигнал занимающиеся должны реагировать соответствующим ответным действием.

2. Во время бега по сигналу (подбрасывание мяча) бег в противоположном направлении, если преподаватель поднимает руку с мячом в сторону — остановка и выполняются три-четыре приставных шага в соответствующую сторону.

3. Имитация прямого нападающего удара.

Основная часть.

1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

II. Игра «Мяч ловцу».

III. Учебная игра в волейбол

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

#### **Практическое занятие №16**

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.

Продолжительность занятия – 1 час.

Подготовительная часть.

1. Во время бега по одному сигналу (подбрасывание мяча вверх) ускорение 3—5 м, по другому (опускание мяча вниз)—остановка.



2. Во время перемещения по сигналам—ускорение, имитация нападающего удара, остановка и передвижение в противоположном направлении.

Основная часть.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

II. Совершенствование навыков нижней подачи.

Подача на точность—в зону 5, в зону 6 к лицевой линии, в зону 1.

III. Игра «Мяч ловцу».

Описание игры дано в предыдущем уроке.

IV. Учебная игра в волейбол.

Задание—подавать в зону 5. Вести игру в три касания, применять прием сверху, второй передачей мяч направлять в зону 4 и 2 не дальше 1—1,5 м от сетки.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

### **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Практическое занятие № 1**

Тема: Лыжная подготовка: правила техники безопасности; подбор лыжного инвентаря, способы передвижения.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

1. Проведение инструктажа по технике безопасности
2. Обучение способам передвижения

Место проведения: лыжная база «РГУТиС»

##### **1. Подготовительная часть:**

- инструктаж по технике безопасности
- подбор инвентаря
- переход к месту занятий
- строевые приемы и упражнения

##### **2. Основная часть:**

- способы передвижения: «ступающий шаг», передвижение «елочкой», «полуелочкой»
- передвижение по учебному кругу одновременным бесшажным ходом
- передвижение поперечным двухшажным ходом

##### **3. Заключительная часть:**

- построение
- подведение итогов
- сдача инвентаря

#### **Практическое занятие № 2**

Тема: Лыжная подготовка, ходьба на 3 км.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование техники передвижения различными способами

Место проведения: лыжная база «РГУТиС»

##### **1. Подготовительная часть:**

- получение лыж
- переход к месту занятий
- разминка (ОРУ на лыжах)

##### **2. Основная часть:**

- способ передвижения: «скользящий шаг»



- повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж
- поворот на месте махом
- прохождение дистанции 3 км.

**3. Заключительная часть:**

- построение
- подведение итогов
- сдача инвентаря

**Практическое занятие № 3**

Тема: Лыжная подготовка, ходьба на 3-5 км.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование техники передвижения различными способами

Место проведения: лыжная база «РГУТиС»

**1. Подготовительная часть:**

- получение лыж
- переход к месту занятий
- разминка (ОРУ на лыжах)

**2. Основная часть:**

- передвижение по учебному кругу одновременным односложным ходом
- прохождение дистанции 3-5 км.

**3. Заключительная часть:**

- построение
- подведение итогов
- сдача инвентаря

**Практическое занятие № 4**

Тема: Лыжная подготовка, ходьба на 3-5 км.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование техники передвижения различными способами

Место проведения: лыжная база «РГУТиС»

**1. Подготовительная часть:**

- получение лыж
- переход к месту занятий
- разминка (ОРУ на лыжах)

**2. Основная часть:**

- передвижение по учебному кругу одновременным двухшажным ходом
- прохождение дистанции 3-5 км.

**3. Заключительная часть:**

- построение
- подведение итогов
- сдача инвентаря

**Практическое занятие № 5**

Тема: Лыжная подготовка; прохождение дистанции 3-5 км.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости



2. Совершенствование техники передвижения различными способами  
Место проведения: лыжная база «РГУТИС»

1. Подготовительная часть:

- получение лыж
- переход к месту занятий
- разминка (ОРУ на лыжах)

2. Основная часть:

- передвижение по учебному кругу поперечным четырехшажным ходом
- прохождение дистанции 3-5 км.

3. Заключительная часть:

- построение
- подведение итогов
- сдача инвентаря

### Практическое занятие № 6

Тема: Лыжная подготовка, ходьба на 4-6 км.

Способы спусков и подъемов

Продолжительность занятия – 2 часа.

Задачи:

1. Развитие координации движений
2. Обучение техники спусков

Место проведения: лыжная база «РГУТИС»

1. Подготовительная часть:

- получение лыж
- переход к месту занятий
- разминка (ОРУ на лыжах)

2. Основная часть:

- спуск в высокой стойке
- спуск в основной стойке
- спуск в низкой стойке
- спуск в стойке для отдыха
- прохождение дистанции 4-6 км.

3. Заключительная часть:

- построение
- подведение итогов
- сдача инвентаря

**8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», перечень информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины**

#### 8.1. Основная литература

5. Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — [URL:https://old.book.ru/book/942846](https://old.book.ru/book/942846)

6. Физическая культура: учебно-методическое пособие/ Ю.С. Филиппова. Москва: ИНФРА\_М. 2021. 201с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа:



<https://znanium.com/read?id=375836>

7. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-012250-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1247150>

8. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=361109>

## 8.2. Дополнительная литература

6. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пе-ре-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. — 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

7. Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620>

8. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638>

9. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>

10. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. — М.: ИНФРА-М, 2017 - ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/567347>

## 8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://znanium.com>
2. <http://minsport.gov.ru>
3. <http://humbio.ru>
4. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
5. Основы физической культуры в Вузе. Электронный учебник [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnoy\\_set](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnoy_set)
6. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>
7. Международный паралимпийский комитет: <http://www.paralympic.org/>



8. Международные спортивные федерации:  
[http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp)
9. <http://lib.sportedu.ru/> -Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.
10. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: <http://www.vniifk.ru/>
11. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта.
12. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» <http://www.gto.ru>

#### 8.4. Перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Microsoft Windows
  2. Microsoft Office
  3. Справочно-правовая система Консультант + <http://www.consultant.ru>
  4. Российский олимпийский комитет: <http://www.olympic.ru/>
  5. База данных Научно-теоретического журнала "Теория и практика физической культуры": <http://www.teoriya.ru/journals/>
  6. База данных Научно теоретического журнала «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
  7. Информационно справочная система. ФизкультУРА -<http://www.fizkult-ura.ru>
  8. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to>
  9. Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура <http://www.afkonline.ru/index.html>
  10. Информационно справочная система. Журналы по спортивной медицине, лечебной физкультуре <http://www.sportmedicine.ru/journals.php>
  11. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта <https://книга-спорт.рф>
  12. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта <http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta>
- Профессиональная база данных. Федеральный справочник «Спорт России» <http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html>

#### 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу с преподавателем (работа на практических занятиях) работу обучающегося.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» выступают практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий.

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» проводятся в спортивных залах, оснащенных специализированным оборудованием.

Практические занятия способствуют более глубокому развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

Практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической





культуры и спорта.

Целью самостоятельной работы обучающихся является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

#### **Формы самостоятельной работы**

Самостоятельная работа заключается в изучении отдельных тем по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в подготовке:

- отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» обеспечивает:

- формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документацией.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося.

#### **10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

Учебные занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» проводятся в спортивных залах, оснащенных соответствующим оборудованием:

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования
Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль, промежуточная аттестация	спортивные залы, спортивный модуль, спортивный инвентарь, тренажеры
Занятия семинарского типа	спортивные залы, спортивный модуль, спортивный инвентарь, тренажеры
Самостоятельная работа обучающихся	помещение для самостоятельной работы, специализированная учебная мебель, ТСО: видеопроекционное оборудование, автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет", доска; Помещение для самостоятельной работы в читальном зале Научно-технической библиотеки университета, специализированная учебная мебель автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», интерактивная доска