### МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

### «ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

### ИНСТИТУТ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института ветеринарной медицины

С.В. Кабатов

15 » апреня 2021 г.

Кафедра Педагогики и социально-экономических дисциплин

Рабочая программа дисциплины

### Б1.О.38 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки 05.03.06 Экология и природопользования

Профиль Экология

Уровень высшего образования — **бакалавриат** Квалификация — **бакалавр** 

Форма обучения - очная, заочная

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 07.08.2020 г. № 894. Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавра по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, профиль Экология.

Настоящая рабочая программа дисциплины составлена в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) и учитывает особенности обучения при инклюзивном образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Составители – кандидат технических наук, доцент Улитин Е.В., старший преподаватель Улитина О.С.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры Педагогики и социально-экономических дисциплин «14» апреля 2021 г. (протокол № 9)

Зав. кафедрой Педагогики и социальноэкономических дисциплин, кандидат педагогических наук, доцент



Н.П. Тропникова

Рабочая программа дисциплины одобрена методической комиссией Института ветеринарной медицины «15» апреля 2021 г. (протокол № 3)

Председатель методической комиссии Института ветеринарной медицины, кандидат ветеринарных наук, доцент



Н.А. Журавель

Директор Научной библиотеки

Chocgels

И.В. Шатрова

### СОДЕРЖАНИЕ

| 1.  | Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми   |
|-----|--|
|     | результатами освоения ОПОП   |
|     | 1.1. Цель и задачи дисциплины  |
|     | 1.2. Компетенции и индикаторы их достижений                                  |
| 2.  | Место дисциплины в структуре ОПОП  |
| 3.  | Объем дисциплины и виды учебной работы                                       |
|     | 3.1. Распределение объема дисциплины по видам учебной работы                 |
|     | 3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам                      |
| 4.  | Структура и содержание дисциплины, включающее практическую                   |
|     | подготовку   |
|     | 4.1. Содержание дисциплины   |
|     | 4.2. Содержание лекций   |
|     | 4.3. Содержание лабораторных занятий   |
|     | 4.4. Содержание практических занятий   |
|     | 4.5. Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся                    |
| 5.  | Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по        |
|     | дисциплине   |
| 6.  | Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся   |
|     | по дисциплине  |
| 7.  | Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения       |
|     | дисциплины   |
| 8.  | Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые      |
|     | для освоения дисциплины  |
| 9.  | Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины                 |
| 10. | Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного   |
|     | процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и          |
|     | информационных справочных систем   |
| 11. | Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного |
|     | процесса по дисциплине   |
|     | Приложение. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и      |
|     | проведения промежуточной аттестации обучающихся                              |
|     | Лист регистрации изменений   |

# 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: - научно-исследовательский.

**Цель** дисциплины — формирование готовности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом интересов при использовании различных средств физической культуры, в соответствии с формируемыми компетенциями.

#### Задачи дисциплины:

- понять социальную значимость физической культуры и её роли в саморазвитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- освоить научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- выработать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, саморазвития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- приобрести личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

### 1.2. Компетенции и индикаторы их достижений

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

| на основе принципов образования в течение всеи жизни                                    |        |   |  |  |  |
|---|--------|---|--|--|--|
| Код и наименование индикатора достижения компетенции                                    |        | Формируемые ЗУН   |  |  |  |
| ИД-1. УК-6 Управляет своим временем, выстраивает и реализует траекторию саморазвития на | знания | Обучающийся должен знать: приемы, технологии управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (Б1.О.38 – 3.1)  Обучающийся должен уметь: использовать приемы, технологии управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (Б1.О.38 – У.1) |  |  |  |
| основе принципов<br>образования в<br>течение всей жизни                                 | навыки | Обучающийся должен владеть: навыками использования приемов, технологий управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (Б1.О.38 – H.1)  |  |  |  |

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения

полноценной социальной и профессиональной деятельности

| Код и наименование индикатора достижения компетенции                    |        | Формируемые ЗУН   |  |  |
|---|--------|---|--|--|
| ИД-1. УК-7<br>Поддерживает  | знания | Обучающийся должен знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности (Б1.О.38 – 3.2)   |  |  |
| должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной | умения | Обучающийся должен уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств (Б1.О.38 – У.2) |  |  |
| социальной и профессиональной деятельности                              | навыки | Обучающийся должен владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности (Б1.О.38 – Н.2)      |  |  |

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы бакалавриата.

### 3. Объём дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины составляет 328 академических часов (далее часов).

Дисциплина изучается:

- очная форма обучения в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах;
- заочная форма обучения в 6 семестре.

### 3.1. Распределение объема дисциплины по видам учебной работы

|   | Количество часов           |                              |  |
|---|----------------------------|------------------------------|--|
| Вид учебной работы  | по очной форме<br>обучения | по заочной форме<br>обучения |  |
| Контактная работа (всего),<br>в том числе практическая подготовка | 328                        | 10                           |  |
| Практические занятия (ПЗ)   | 328                        | 10                           |  |
| Самостоятельная работа обучающихся (СР)                           | -                          | 314                          |  |
| Контроль  | -                          | 4                            |  |
| Итого   | 328                        | 328                          |  |

### 3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам Очная форма обучения

|          |   |        | в том чи   | исле |          |
|----------|---|--------|------------|------|----------|
| No       | 11  | Всего  | контактная |      | ЭЛЬ      |
| тем<br>ы | Наименование разделов и тем   | часов  | работа     | CP   | контроль |
| l bi     |   |        | П3         |      | KOF      |
| 1        | 2   | 3      | 4          | 5    | 6        |
|          | Раздел 1. Легкая атлетик  | a<br>I | T          |      |          |
| 1.1.     | Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр                  | 4      | 4          | -    | X        |
| 1.2.     | Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.  | 20     | 20         | -    | X        |
| 1.3.     | Бег на длинные дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения   | 20     | 20         | -    | X        |
| 1.4.     | ОФП. Кросс 1000,2000,3000 метров.   | 10     | 10         | -    | X        |
| 1.5.     | ОРУ. Совершенствование техники бега на короткие, средние дистанции.   | 20     | 20         | -    | X        |
| 1.6.     | Совершенствование специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, прыжки с ноги на ногу).                      | 20     | 20         | -    | X        |
| 1.7.     | Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости | 8      | 8          | -    | X        |
| 1.8.     | Техника высокого старта. Совершенствование техники стартового ускорения.  | 8      | 8          | -    | X        |
| 1.9.     | Кроссовая подготовка. Легкий кросс 1000 метров.   | 6      | 6          | -    | X        |
| 1.10.    | Кросс 3000 метров - юноши, 2000 метров - девушки.   | 12     | 12         | -    | X        |
| 1.11.    | Бег на выносливость.  | 6      | 6          | -    | X        |
| 1.12.    | Техника спортивных прыжков, прыжок с места, многоскоком - тройной прыжок, прыжок в длину. Сдача контрольных нормативов          | 20     | 20         | -    | X        |
| 1.13.    | Техника прыжка «согнув ноги». Техника разбега, длина разбега, попадание на планку отталкивания.                                 | 10     | 10         | -    | X        |
| 1.14.    | Техника прыжка в длину с места.   | 12     | 12         | -    | X        |
| 1.15.    | Совершенствование техники прыжка в длину  | 10     | 10         | -    | X        |
| 1.16.    | Техника отталкивания, фаза полета, приземление.   | 10     | 10         | -    | X        |
| 1.17.    | Ознакомление с техникой прыжка в длину «прогнувшись», «ножницами». Индивидуальный выбор способа прыжка.                         | 8      | 8          | -    | х        |
| 1.18.    | Выбор способа прыжка в длину.<br>Совершенствование техники.   | 6      | 6          | -    | X        |

|       |   | 1  |    |   |   |
|-------|---|----|----|---|---|
| 1.19. | Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину.  | 8  | 8  | - | X |
| 1.20. | Разновидности метаний в легкой атлетике.  | 10 | 10 | - | X |
| 1.21. | Способы метаний. Выполнение специальных<br>упражнений метателя.   | 8  | 8  | - | X |
| 1.22. | Техника метания гранаты. Стартовое положение метателя. Сдача контрольных нормативов   | 8  | 8  | - | X |
| 1.23. | Держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие.  | 6  | 6  | - | X |
| 1.24. | Совершенствование техники метания гранаты.<br>Специальные упражнения метателя.  | 6  | 6  | - | X |
| 1.25. | Совершенствование техники прыжка в длину с места, отталкивание, полет, приземление.   | 8  | 8  | - | X |
| 1.26. | ОФП. Упражнения для развития гибкости.  | 8  | 8  | - | X |
| 1.27. | ОФП. Упражнения для развития силы в тренажёрном зале.   | 12 | 12 | - | X |
| 1.28. | ОРУ. Эстафеты. Бег на виражах.  | 12 | 12 | - | X |
| 1.29. | Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике, бег 100м., прыжок в длину с места, кросс: муж. – 1000м., жен. – 500м.                    | 12 | 12 | - | x |
| 1.30. | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры  | 20 | 20 | - | X |
|       | Раздел 2. Баскетбол   | Г  |    |   | ı |
| 2.1.  | Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр                            | 4  | 4  | - | X |
| 2.2.  | Техническая подготовка в баскетболе   | 20 | 20 | - | X |
| 2.3.  | Техника игры в нападении  | 20 | 20 | - | X |
| 2.4.  | Передвижение, прыжки, остановки, повороты   | 10 | 10 | - | X |
| 2.5.  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди.<br>Стойка. Правила игры. Судейская практика.<br>Судейство                                    | 20 | 20 | - | X |
| 2.6.  | Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча                                      | 20 | 20 | - | X |
| 2.7.  | Броски в корзину. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. | 8  | 8  | - | X |
| 2.8.  | Ведение мяча. Передача в движении   | 8  | 8  | - | X |
| 2.9.  | ОРУ. Финты  | 6  | 6  | - | X |
| 2.10. | ОРУ. Заслоны  | 12 | 12 | - | X |
| 2.11. | Техника игры в защите   | 6  | 6  | - | X |
| 2.12. | Технико-тактическая подготовка  | 20 | 20 | - | X |
| 2.13. | Совершенствование технической подготовки  | 10 | 10 | - | X |
| 2.14. | Сдача контрольных нормативов  | 12 | 12 | - | X |

| 2.16.         Тактика игры в нападении. Нападение по зопам         10         10         - X           2.17.         Индивилуальные тактические действия         8         8         - X           2.18.         Трупповые тактические действия.         6         6         - X           2.19.         Комащиые действия.         8         8         - X           2.20.         Блокирование, страховка, скидка.         10         10         - X           2.21.         Позиционное нападение.         8         8         - X           2.21.         Позиционное нападение.         8         8         - X           2.22.         Тактика игра вапите         8         8         - X           2.22.         Тактика игра вапите         8         8         - X           2.23.         Силовая подготовка         6         6         - X           2.24.         Тактико-техническая подготовки         8         8         - X           2.25.         Совершенствование тактической подготовки         12         12         - X           2.26.         Судача контрольных норматинов         8         8         8         - X           2.27.         Общенекая и силовая подготовки         12  | 2.15. | Тактика игры в защите                         | 10 | 10 | _ | X  |
|--|-------|---|----|----|---|----|
| 2.17.   Ипдивидуальные тактические действия  |       | •   |    |    | _ |    |
| 2.18   |       | •   |    |    | _ |    |
| 2.19.   Командные действия.   8  |       | ·   |    |    | _ |    |
| 2.20.         Блокирование, страховка, скидка.         10         10         -         x           2.21.         Позиционное нападение.         8         8         -         x           2.22.         Тактика игр в защите         8         8         -         x           2.23.         Силовая подготовка         6         6         -         x           2.24.         Тактико-техническая подготовка         6         6         -         x           2.25.         Совершенствование тактической подтотовка         8         8         -         x           2.26.         Сдача контрольных нормативов         8         8         -         x           2.27.         Общефизическая и силовая подтотовка         12         12         -         x           2.29.         Техника игры в защите. ОФП         12         12         -         x           2.29.         Техника игры в защите. ОФП         12         12         -         x           3.1.         Правила техники безопасности на занятиях по зоктивным курсам физической культуры и спорту.         4         4         -         x           3.2.         Техническая подтотовка. Обидеразивающи и спорази и и покости и гибкости         20         20         -  |       |   |    |    | _ |    |
| 2.21. Позиционное нападение.   8   |       |   |    |    | _ |    |
| 2.22. Тактика игр в защите   |       |   |    |    | _ |    |
| 2.23.   Силовая подготовка   6   |       |   |    |    | _ |    |
| 2.24.         Тактико-техническая подготовка         6         6         -         x           2.25.         Совершенствование тактической подготовки         8         8         -         x           2.26.         Сдача контрольных нормативов         8         8         -         x           2.27.         Общефизическая и силовая подготовка         12         12         12         -         x           2.28.         ОРУ. Учебная игра с разбором         12         12         12         -         x           2.29.         Техника игры в защите. ОФП         12         12         12         -         x           2.30.         Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. ОРУ         20         20         -         x           2.31.         Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр         4         4         -         x           3.1.         Техническая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движещия, прытучести, силы, координации движещия, прытучести, силы, выпослина. Передачи.         20         20         -         x           3.2.         Совершенствование технической подтотовки. Стойки. Перемещенний удар. Блокирование. Страховка         10         10         -         x  |       | •   |    |    | _ |    |
| 2.25.         Совершенствование тактической подготовки         8         8         -         x           2.26.         Сдача контрольных нормативов         8         8         -         x           2.27.         Общефизическая и силовая подготовка         12         12         -         x           2.28.         ОРУ. Учебная игры с разбором         12         12         -         x           2.29.         Техника игры в защите. ОФП         12         12         -         x           2.30.         Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. OPY         20         20         -         x           Раздел З. Волейбол           Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр         4         4         -         x           Техническая подтотовка. Общеразвивающие и специальные упражнения для развигия быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и тибкости         20         20         -         x           Совершенствование технической подтотовки.         20         20         -         x           Совершенствование технической подтотовки.         20         20         -         x           Поредачи в треутольныках в зонах: 6-4-2, чередачи в треутольн   |       |   |    |    | _ |    |
| 2.26.         Сдача контрольных нормативов         8         8         -         x           2.27.         Общефизическая и силовая подготовка         12         12         -         x           2.28.         ОРУ. Учебная игра с разбором         12         12         -         x           2.29.         Техника игры в защите. ОФП         12         12         -         x           2.30.         Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. OPY         20         20         -         x           Раздел З. Волейбол           Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медиципский осмотр         4         4         -         x           Техническая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прытучести, силы, выносливости и тибкости         20         20         -         x           Совершенствование технической подтотовки. Стойки. Перемещения. Прысм. Подача. Передачи. Подача мяча. Нижние передачи. Подача. Передачи.         20         20         -         x           3.4.         Нападающий удар. Блокирование. Страховка         10         10         -         x           3.5.         Прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высоко- кортими. кортки, коротки, коротки, кортки, кортки, кортки, кортки, кортки,   |       |   |    |    | _ |    |
| 2.27.         Общефизическая и силовая подготовка         12         12         - x           2.28.         ОРУ. Учебная игра с разбором         12         12         - x           2.29.         Техника игры в защите. ОФП         12         12         - x           2.30.         Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. ОРУ         20         20         - x           Раздел З. Волейбол           Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр         4         4         - x           Техническая подтотовка. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прытучести, силы, выносливости и тибкости         20         20         - x           Совершепствование технической подтотовки. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Подача мяча. Нижние передачи.         20         20         - x           3.4.         Нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высококоротких, коротких, коротко-высоких передач.         20         20         - x           3.5.         Прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высококоротких, коротко-высоких передача в б/б кольцо). Подачи в правую и левую половины площадок.         20         20         - x           3.6.         Коротких, коротко-высоких передача в б/б кольцо). Подачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию.  |       | -   |    |    | _ |    |
| 2.28.         ОРУ. Учебная игра с разбором         12         12         - x           2.29.         Техника игры в защите. ОФП         12         12         - x           2.30.         Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. ОРУ         20         20         - x           Раздел З. Волейбол           Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр         4         4         - x           Техническая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прытучести, силы, выносливости и гибкости         20         20         - x           З.2.         Совершенствование технической подтотовки. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Подача мяча. Нижние передачи. Подача. Передачи. Подача мяча. Нижние передачи.         20         20         - x           3.4.         Нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высококоротких, коротко-высоких передач. коротких, коротко-высоких передач.         20         20         - x           3.5.         Прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высококоротких, коротко-высоких передача в б/б кольцо). Подачи в правую и левую половины польщаю.         20         20         - x           3.6.         Предачи в точность (верхияя передача в б/б кольцо). Подачи в треуголышках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию.         8         8         - x  |       | * *   |    |    | _ |    |
| 2.29.         Техника игры в защите. ОФП         12         12         -         x           2.30.         Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. ОРУ         20         20         -         x           Раздел 3. Волейбол           3.1.         Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр         4         4         -         x           3.2.         Техническая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости         20         20         -         x           3.3.         Совершенствование технической подтотовки. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи.         20         20         -         x           3.4.         Нападающий удар. Блокирование. Страховка         10         10         -         x           3.5.         Прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высоко-коротких, коротко-высоких передач.         20         20         -         x           3.6.         кольцо). Подачи в правую и левую половины         20         20         -         x           3.7.         Передачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию.         8         8         -         x           3.8.         в стену (расстояние 6-8м).  |       | •   |    |    | _ |    |
| 2.30.         Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. OPY         20         20         - x           3.1.         Раздел 3. Волейбол           3.1.         Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр         4         4         - x           3.2.         Техническая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости         20         20         - x           3.3.         Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи.         20         20         - x           3.4.         Нападающий удар. Блокирование. Страховка         10         10         - x           3.5.         Прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высокококоротких, коротко-высоких передач.         20         20         - x           3.6.         кольцо). Подачи в правую и левую половины площадок.         20         20         - x           3.7.         Передачи в треутольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию.         8         8         - x           3.8.         Приём мяча сверху двумя руками. Приём отскочившего мяча после нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м)         8         8         - х           3.9. <td< td=""><td></td><td>* *</td><td></td><td></td><td>_</td><td></td></td<> |       | * *   |    |    | _ |    |
| Pasqen 3. Волейбол   |       | _   |    |    |   | 71 |
| Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр   4   | 2.30. |   | 20 | 20 | - | X  |
| 3.1.       элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр       4       4       -       х         3.2.       Техническая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       20       20       -       х         3.3.       Совершенствование технической подготовки. Подача мяча. Нижние передачи.       20       20       -       х         3.4.       Нападающий удар. Блокирование. Страховка       10       10       -       х         3.5.       Прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высококоротких, коротко-высоких передач.       20       20       -       х         3.6.       кольцо). Подачи в правую и левую половины площадок.       20       20       -       х         3.7.       Передачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию.       8       8       -       х         3.8.       в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) подачи в зоне 6, приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м)       8       8       -       х         3.9.       Совершенствование технической подготовки       6       6       -       х         3.10.       Сдача контрольных нормативов       12       12       -       х  |       | Раздел 3. Волейбол                            |    |    |   | ·  |
| 3.2.       Техническая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       20       20       -       х         3.3.       Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Подача мяча. Нижние передачи. Подача мяча. Нижние передачи. Порача мяча. Блокирование. Страховка       10       10       -       х         3.5.       Прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высококоротких, коротко-высоких передач. Передачи на точность (верхняя передача в б/б кольцо). Подачи в правую и левую половины площадок.       20       20       -       х         3.6.       Кольцо). Подачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию. Приём мяча сверху двумя руками. Приём отскочившего мяча после нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) подачи через сетку (расстояние 10-12м)       8       8       -       х         3.9.       Совершенствование технической подготовки       6       6       -       х         3.10.       Сдача контрольных нормативов       12       12       -       х   |       | Правила техники безопасности на занятиях по   |    |    |   |    |
| 3.2.       Техническая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       20       20       -       х         3.3.       Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Подача мяча. Нижние передачи.       20       20       -       х         3.4.       Нападающий удар. Блокирование. Страховка       10       10       -       х         3.5.       Прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высококоротких, коротко-высоких передач.       20       20       -       х         3.6.       Кольцо). Подачи в правую и левую половины площадок.       20       20       -       х         3.7.       Передачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию.       8       8       -       х         3.8.       в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) подачи в тоностояние 6-8м). Приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м)       8       8       -       х         3.9.       Совершенствование технической подготовки       6       6       -       х         3.10.       Сдача контрольных нормативов       12       12       -       х  | 3.1.  | 72 2 7 72 2 7                                 | 4  | 4  | - | X  |
| 3.2.       специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       20       20       -       х         3.3.       Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Подача мяча. Нижние передачи.       20       20       -       х         3.4.       Нападающий удар. Блокирование. Страховка       10       10       -       х         3.5.       Прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высоко-коротких, коротко-высоких передач.       20       20       -       х         3.6.       Кольцо). Подачи в правую и левую половины площадок.       20       20       -       х         3.7.       Передачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию.       8       8       -       х         3.8.       В стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) подачи через сетку (расстояние 10-12м)       8       8       -       х         3.9.       Совершенствование технической подготовки       6       6       -       х         3.10.       Сдача контрольных нормативов       12       12       -       х  |       | •   |    |    |   |    |
| 3.2.   Координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости   20  |       | <u> </u>                                      |    |    |   |    |
| Выносливости и гибкости   Совершенствование технической подготовки.   20   | 3.2.  | *       | 20 | 20 | - | X  |
| 3.3.       Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи.       20       20       -       х         3.4.       Нападающий удар. Блокирование. Страховка       10       10       -       х         3.5.       Прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высоко-коротких, коротко-высоких передач.       20       20       -       х         3.6.       Передачи на точность (верхняя передача в б/б кольцо). Подачи в правую и левую половины площадок.       20       20       -       х         3.7.       Передачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию.       8       8       -       х         Приём мяча сверху двумя руками. Приём отскочившего мяча после нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) подачи через сетку (расстояние 10-12м)       8       8       -       х         3.9.       Совершенствование технической подготовки       6       6       -       х         3.10.       Сдача контрольных нормативов       12       12       -       х   |       |   |    |    |   |    |
| Подача мяча. Нижние передачи.   3.4.   Нападающий удар. Блокирование. Страховка   10   10   -  |       | Совершенствование технической подготовки.     |    |    |   |    |
| 3.4.       Нападающий удар. Блокирование. Страховка       10       10       -       х         3.5.       Прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высококороткоротких, коротко-высоких передач.       20       20       -       х         3.6.       Передачи на точность (верхняя передача в б/б кольцо). Подачи в правую и левую половины площадок.       20       20       -       х         3.7.       Передачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию.       8       8       -       х         Приём мяча сверху двумя руками. Приём отскочившего мяча после нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) подачи через сетку (расстояние 10-12м)       8       8       -       х         3.9.       Совершенствование технической подготовки       6       6       -       х         3.10.       Сдача контрольных нормативов       12       12       -       х  | 3.3.  | Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. | 20 | 20 | - | X  |
| 3.5.       Прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высоко-коротких, коротко-высоких передач.       20       20       -       х         3.6.       Передачи на точность (верхняя передача в б/б кольцо). Подачи в правую и левую половины площадок.       20       20       -       х         3.7.       Передачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию.       8       8       -       х         3.8.       Приём мяча сверху двумя руками. Приём отскочившего мяча после нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) прямой подачи в зоне 6, приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м)       8       8       -       х         3.9.       Совершенствование технической подготовки       6       6       -       х         3.10.       Сдача контрольных нормативов       12       12       -       х   |       | -   |    |    |   |    |
| 3.5.   Коротких, коротко-высоких передач.   20   20   -  | 3.4.  | • • • • • •                                   | 10 | 10 | - | X  |
| 3.6.       Передачи на точность (верхняя передача в б/б кольцо). Подачи в правую и левую половины площадок.       20       20       -       х         3.7.       Передачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию.       8       8       -       х         Приём мяча сверху двумя руками. Приём отскочившего мяча после нижней (верхней) подачи       3.8.       в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) подачи через сетку (расстояние 10-12м)       8       8       -       -       х         3.9.       Совершенствование технической подготовки       6       6       -       х         3.10.       Сдача контрольных нормативов       12       12       -       х   | 3.5.  | • •   | 20 | 20 | _ | X  |
| 3.6.       кольцо). Подачи в правую и левую половины площадок.       20       20       - x         3.7.       Передачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию.       8       8       - x         Приём мяча сверху двумя руками. Приём отскочившего мяча после нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) прямой подачи в зоне 6, приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м)       8       8       - x         3.9.       Совершенствование технической подготовки       6       6       - x         3.10.       Сдача контрольных нормативов       12       12       - x   |       | • • •   |    |    |   |    |
| площадок.         3.7.       Передачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию.       8       8       -       х         Приём мяча сверху двумя руками. Приём отскочившего мяча после нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) прямой подачи в зоне 6, приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м)       8       8       -       х         3.9.       Совершенствование технической подготовки       6       6       -       х         3.10.       Сдача контрольных нормативов       12       12       -       х  | 3.6   | ` 1 1   | 20 | 20 | _ | v  |
| 3.7.       Передачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию.       8       8       - х         Приём мяча сверху двумя руками. Приём отскочившего мяча после нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) прямой подачи в зоне 6, приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м)       8       8       - х         3.9.       Совершенствование технической подготовки       6       6       - х         3.10.       Сдача контрольных нормативов       12       12       - х  | 3.0.  | ,       | 20 | 20 |   | Λ  |
| 3.7.   Чередование передач по высоте и расстоянию.   8   8   -   X   | 2.7   |   | 0  | 0  |   |    |
| 3.8.       отскочившего мяча после нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) прямой подачи в зоне 6, приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м)       8       -         3.9.       Совершенствование технической подготовки       6       6       -       х         3.10.       Сдача контрольных нормативов       12       12       -       х   | 3.7.  | ± • • • • • • • • • • • • • • • • • • •       | 8  | 8  | - | X  |
| 3.8.       в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) прямой подачи в зоне 6, приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м)       8       -       х         3.9.       Совершенствование технической подготовки       6       6       -       х         3.10.       Сдача контрольных нормативов       12       12       -       х   |       |   |    |    |   |    |
| прямой подачи в зоне 6, приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м)       x         3.9. Совершенствование технической подготовки       6       6       -       x         3.10. Сдача контрольных нормативов       12       12       -       x  | 2.0   | \ 1 /   | 0  | 0  |   |    |
| через сетку (расстояние 10-12м)       6       6       -       х         3.9. Совершенствование технической подготовки       6       6       -       х         3.10. Сдача контрольных нормативов       12       12       -       х   | 3.8.  |   | 8  | 8  | - |    |
| 3.9.       Совершенствование технической подготовки       6       6       - x         3.10.       Сдача контрольных нормативов       12       12       - x   |       |   |    |    |   | X  |
| 3.10.         Сдача контрольных нормативов         12         12         -         x   | 3.9.  |   | 6  | 6  | _ | X  |
|  |       | -   |    |    | - |    |
| U  | 3.11. | Тактическая подготовка                        | 6  | 6  | - | X  |

|       |   | 1  |    | 1 |   |
|-------|---|----|----|---|---|
| 3.12. | Тактика игры на блоке   | 20 | 20 | _ | X |
| 3.13. | Индивидуальные тактические действия.  | 10 | 10 | - | X |
| 3.14. | Групповые тактические действия.   | 12 | 12 | _ | X |
| 3.15. | Командные действия.   | 10 | 10 | - | X |
| 3.16. | Тактика игры в нападении. Нападение по зонам  | 10 | 10 | - | X |
| 3.17. | Позиционное нападение.  | 8  | 8  | - | X |
| 3.18. | Тактика игр в защите  | 6  | 6  | - | X |
| 3.19. | Силовая подготовка  | 8  | 8  | _ | X |
| 3.20. | Тактико-техническая подготовка  | 10 | 10 | _ | X |
| 3.21. | Совершенствование тактической подготовки  | 8  | 8  | - | X |
| 3.22. | Сдача контрольных нормативов  | 8  | 8  | _ | X |
| 3.23. | Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости | 6  | 6  | - | X |
| 3.24. | Общефизическая и силовая подготовка   | 6  | 6  | - | X |
| 3.25. | Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча                              | 8  | 8  | - | X |
| 3.26. | ОРУ. Учебная игра с разбором ошибок   | 8  | 8  | - | X |
| 3.27. | ОФП. Прыжковая подготовка. Техника прыжка   | 12 | 12 | - | X |
| 3.28. | Совершенствование техники приема мяча.  | 12 | 12 | _ | Х |
| 3.29. | Совершенствование тактики игры  | 12 | 12 | _ | X |
| 3.30. | Тактико-техническая подготовка  | 20 | 20 | _ | Х |
|       | Раздел 4. Мини-футбол   |    |    |   |   |
| 4.1.  | Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр                  | 4  | 4  | - | X |
| 4.2.  | Техническая подготовка.   | 20 | 20 | - | X |
| 4.3.  | Совершенствование технической подготовки.<br>Стойки. Перемещения. Ведение. Прием. Передачи                                      | 20 | 20 | - | X |
| 4.4.  | Нападающий удар   | 10 | 10 | - | X |
| 4.5.  | Начало игры с центра поля   | 20 | 20 | _ | X |
| 4.6.  | Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча   | 20 | 20 | - | X |
| 4.7.  | Пробитие штрафного, свободного углового Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч                             | 8  | 8  | - | x |
| 4.8.  | Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Учебная игра   | 8  | 8  | - | X |
| 4.9.  | Прием (остановка) мяча. Ведение мяча (виды ведения мяча)  | 6  | 6  | - | Х |
| 4.10. | Техника ударов по мячу ногой  | 12 | 12 | _ | X |
|       | · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·   |    |    | • | • |

| 4.11. | Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета.  | 6   | 6   | - | X |
|-------|---|-----|-----|---|---|
| 4.12. | Обучение остановке мяча после отскока.<br>Подвижные игры с элементами мини-футбола.<br>ОФП. СФП.                                | 20  | 20  | - | X |
| 4.13. | Обучение удару мяча головой.  | 10  | 10  | - | X |
| 4.14. | Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой.  | 12  | 12  | - | X |
| 4.15. | Совершенствование ударов мяча по воротам  | 10  | 10  | - | X |
| 4.16. | Сдача контрольных нормативов  | 10  | 10  | - | X |
| 4.17. | Тактическая подготовка  | 8   | 8   | - | X |
| 4.18  | Совершенствование тактической подготовки  | 6   | 6   | - | X |
| 4.19. | Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.   | 8   | 8   | - | X |
| 4.20. | Тактика нападающих, защитников  | 10  | 10  | - | X |
| 4.21. | Сдача контрольных нормативов  | 8   | 8   | - | X |
| 4.22. | Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости | 8   | 8   | - | X |
| 4.23. | Общефизическая и силовая подготовка   | 6   | 6   | - | X |
| 4.24. | Игровой квадрат 4х2, чередование передач по высоте и расстоянию   | 6   | 6   | - | X |
| 4.25. | Пробитие штрафного, углового  | 8   | 8   | - | X |
| 4.26. | Совершенствование техники. Учебная игра   | 8   | 8   | - | X |
| 4.27. | Совершенствование техники остановки мяча.<br>Учебная игра   | 12  | 12  | - | X |
| 4.28. | Судейская практика. Двусторонняя игра   | 12  | 12  | - | X |
| 4.29. | Специальная физическая подготовка   | 12  | 12  | - | X |
| 4.30. | ОРУ. Учебная игра   | 20  | 20  | _ | X |
|       | Контроль  | -   | X   | X | - |
|       | Итого   | 328 | 328 | - | - |

Заочная форма обучения

|                 | Заочная форма боучения   |             |                      |    |          |  |  |  |
|-----------------|--|-------------|----------------------|----|----------|--|--|--|
|                 |  |             | в том числе          |    |          |  |  |  |
| <b>№</b><br>тем | Наименование разделов и тем  | Всего часов | контактная<br>работа |    | контроль |  |  |  |
| Ы               |  |             | ПЗ                   | CP | кон      |  |  |  |
| 1               | 2  | 3           | 4                    | 5  | 6        |  |  |  |
|                 | Раздел 1. Легкая атлетик   | a           |                      |    |          |  |  |  |
| 1.1.            | Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр | 4           | -                    | 4  | x        |  |  |  |
| 1.2.            | Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.   | 20          | 2                    | 18 | X        |  |  |  |

|       |   |    |   | 1  | 1 |
|-------|---|----|---|----|---|
| 1.3.  | Бег на длинные дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения   | 20 | 2 | 18 | X |
| 1.4.  | ОФП. Кросс 1000,2000,3000 метров.   | 10 | - | 10 | X |
| 1.5.  | ОРУ. Совершенствование техники бега на короткие, средние дистанции.   | 20 | - | 20 | Х |
| 1.6.  | Совершенствование специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, прыжки с ноги на ногу).                      | 20 | - | 20 | x |
| 1.7.  | Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости | 8  | - | 8  | x |
| 1.8.  | Техника высокого старта. Совершенствование техники стартового ускорения.  | 8  | 2 | 6  | X |
| 1.9.  | Кроссовая подготовка. Легкий кросс 1000 метров.   | 6  | - | 6  | X |
| 1.10. | Кросс 3000 метров - юноши, 2000 метров - девушки.   | 8  | - | 8  | X |
| 1.11. | Бег на выносливость.  | 6  | - | 6  | X |
| 1.12. | Техника спортивных прыжков, прыжок с места, многоскоком - тройной прыжок, прыжок в длину. Сдача контрольных нормативов          | 20 | - | 20 | x |
| 1.13. | Техника прыжка «согнув ноги». Техника разбега, длина разбега, попадание на планку отталкивания.                                 | 10 | - | 10 | X |
| 1.14. | Техника прыжка в длину с места.   | 12 | 2 | 10 | X |
| 1.15. | Совершенствование техники прыжка в длину  | 10 | - | 10 | X |
| 1.16. | Техника отталкивания, фаза полета, приземление.   | 10 | - | 10 | X |
| 1.17. | Ознакомление с техникой прыжка в длину «прогнувшись», «ножницами». Индивидуальный выбор способа прыжка.                         | 8  | - | 8  | X |
| 1.18. | Выбор способа прыжка в длину.<br>Совершенствование техники.   | 6  | - | 6  | x |
| 1.19. | Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину.  | 8  | - | 8  | X |
| 1.20. | Разновидности метаний в легкой атлетике.  | 10 | - | 10 | X |
| 1.21. | Способы метаний. Выполнение специальных упражнений метателя.  | 8  | - | 8  | X |
| 1.22. | Техника метания гранаты. Стартовое положение метателя. Сдача контрольных нормативов   | 8  | _ | 8  | Х |
| 1.23. | Держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие.  | 6  | - | 6  | X |
| 1.24. | Совершенствование техники метания гранаты.<br>Специальные упражнения метателя.  | 6  | - | 6  | x |
| 1.25. | Совершенствование техники прыжка в длину с места, отталкивание, полет, приземление.   | 8  | - | 8  | х |
| 1.26. | ОФП. Упражнения для развития гибкости.  | 8  | - | 8  | X |

| 1.27. | ОФП. Упражнения для развития силы в тренажёрном зале.   | 12 | - | 12 | X |
|-------|---|----|---|----|---|
| 1.28. | ОРУ. Эстафеты. Бег на виражах.  | 12 | - | 12 | X |
| 1.29. | Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике, бег 100м., прыжок в длину с места, кросс: муж. – 1000м., жен. – 500м.                    | 12 | - | 12 | х |
| 1.30. | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры  | 20 | 2 | 18 | X |
|       | Раздел 2. Баскетбол   | T  |   |    |   |
| 2.1.  | Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр                            | 4  | - | 4  | X |
| 2.2.  | Техническая подготовка в баскетболе   | 20 | 2 | 18 | X |
| 2.3.  | Техника игры в нападении  | 20 | 2 | 18 | X |
| 2.4.  | Передвижение, прыжки, остановки, повороты   | 10 | - | 10 | X |
| 2.5.  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди.<br>Стойка. Правила игры. Судейская практика.<br>Судейство                                    | 20 | - | 20 | X |
| 2.6.  | Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча                                      | 20 | - | 20 | X |
| 2.7.  | Броски в корзину. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. | 8  | - | 8  | X |
| 2.8.  | Ведение мяча. Передача в движении   | 8  | 2 | 6  | X |
| 2.9.  | ОРУ. Финты  | 6  | - | 6  | X |
| 2.10. | ОРУ. Заслоны  | 8  | - | 8  | X |
| 2.11. | Техника игры в защите   | 6  | - | 6  | X |
| 2.12. | Технико-тактическая подготовка  | 20 | - | 20 | X |
| 2.13. | Совершенствование технической подготовки  | 10 | - | 10 | X |
| 2.14. | Сдача контрольных нормативов  | 12 | 2 | 10 | X |
| 2.15. | Тактика игры в защите   | 10 | - | 10 | X |
| 2.16. | Тактика игры в нападении. Нападение по зонам  | 10 | - | 10 | X |
| 2.17. | Индивидуальные тактические действия   | 8  | - | 8  | X |
| 2.18. | Групповые тактические действия.   | 6  | - | 6  | X |
| 2.19. | Командные действия.   | 8  | - | 8  | X |
| 2.20. | Блокирование, страховка, скидка.  | 10 | - | 10 | X |
| 2.21. | Позиционное нападение.  | 8  | - | 8  | X |
| 2.22. | Тактика игр в защите  | 8  | - | 8  | X |
| 2.23. | Силовая подготовка  | 6  | - | 6  | X |
| 2.24. | Тактико-техническая подготовка  | 6  | - | 6  | X |
| 2.25. | Совершенствование тактической подготовки  | 8  | - | 8  | X |
| 2.26. | Сдача контрольных нормативов  | 8  | - | 8  | X |
| 2.27. | Общефизическая и силовая подготовка   | 12 | - | 12 | X |

| 2.28. | ОРУ. Учебная игра с разбором   | 12 | - | 12 | X |
|-------|--|----|---|----|---|
| 2.29. | Техника игры в защите. ОФП   | 12 | - | 12 | X |
| 2.30. | Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок.<br>ОРУ  | 20 | 2 | 18 | X |
|       | Раздел 3. Волейбол   |    |   |    |   |
| 3.1.  | Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр   | 4  | - | 4  | х |
| 3.2.  | Техническая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости  | 20 | 2 | 18 | х |
| 3.3.  | Совершенствование технической подготовки.<br>Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи.<br>Подача мяча. Нижние передачи.  | 20 | 2 | 18 | X |
| 3.4.  | Нападающий удар. Блокирование. Страховка   | 10 | - | 10 | X |
| 3.5.  | Прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высоко-<br>коротких, коротко-высоких передач.   | 20 | - | 20 | x |
| 3.6.  | Передачи на точность (верхняя передача в б/б кольцо). Подачи в правую и левую половины площадок.   | 20 | - | 20 | х |
| 3.7.  | Передачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию.   | 8  | - | 8  | X |
| 3.8.  | Приём мяча сверху двумя руками. Приём отскочившего мяча после нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) прямой подачи в зоне 6, приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м) | 8  | 2 | 6  | X |
| 3.9.  | Совершенствование технической подготовки   | 6  | - | 6  | X |
| 3.10. | Сдача контрольных нормативов   | 8  | - | 8  | X |
| 3.11. | Тактическая подготовка   | 6  | - | 6  | X |
| 3.12. | Тактика игры на блоке  | 20 | - | 20 | X |
| 3.13. | Индивидуальные тактические действия.   | 10 | - | 10 | X |
| 3.14. | Групповые тактические действия.  | 12 | 2 | 10 | X |
| 3.15. | Командные действия.  | 10 | - | 10 | X |
| 3.16. | Тактика игры в нападении. Нападение по зонам   | 10 | - | 10 | X |
| 3.17. | Позиционное нападение.   | 8  | - | 8  | X |
| 3.18. | Тактика игр в защите   | 6  | - | 6  | X |
| 3.19. | Силовая подготовка   | 8  | - | 8  | X |
| 3.20. | Тактико-техническая подготовка   | 10 | - | 10 | X |
| 3.21. | Совершенствование тактической подготовки   | 8  | - | 8  | X |
| 3.22. | Сдача контрольных нормативов   | 8  | - | 8  | X |
| 3.23. | Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости  | 6  | - | 6  | X |

| 3.24. |  | _  |   | _  |   |
|-------|--|----|---|----|---|
|       | Общефизическая и силовая подготовка  | 6  | - | 6  | X |
| 3.25. | Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча             | 8  | - | 8  | X |
| 3.26. | ОРУ. Учебная игра с разбором ошибок  | 8  | - | 8  | X |
| 3.27. | ОФП. Прыжковая подготовка. Техника прыжка  | 12 | - | 12 | X |
| 3.28. | Совершенствование техники приема мяча.   | 12 | - | 12 | X |
| 3.29. | Совершенствование тактики игры   | 12 | - | 12 | X |
| 3.30. | Тактико-техническая подготовка   | 20 | 2 | 18 | X |
|       | Раздел 4. Мини-футбол  |    |   | ı  | 1 |
| 4.1.  | Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр | 4  | - | 4  | X |
| 4.2.  | Техническая подготовка.  | 20 | 2 | 18 | X |
| 4.3.  | Совершенствование технической подготовки.<br>Стойки. Перемещения. Ведение. Прием. Передачи                     | 20 | 2 | 18 | X |
| 4.4.  | Нападающий удар  | 10 | - | 10 | X |
| 4.5.  | Начало игры с центра поля  | 20 | - | 20 | X |
| 4.6.  | Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча                          | 20 | - | 20 | x |
| 4.7.  | Пробитие штрафного, свободного углового Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч            | 8  | - | 8  | x |
| 4.8.  | Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Учебная игра                                      | 8  | 2 | 6  | х |
| 4.9.  | Прием (остановка) мяча. Ведение мяча (виды ведения мяча)   | 6  | - | 6  | X |
| 4.10. | Техника ударов по мячу ногой   | 8  | - | 8  | X |
| 4.11. | Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета.   | 6  | - | 6  | X |
| 4.12. | Обучение остановке мяча после отскока.<br>Подвижные игры с элементами мини-футбола.<br>ОФП. СФП.               | 20 | - | 20 | X |
| 4.13. | Обучение удару мяча головой.   | 10 | - | 10 | X |
| 4.14. | Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой.                                       | 12 | 2 | 10 | X |
| 4.15. | Совершенствование ударов мяча по воротам   | 10 | - | 10 | X |
| 4.16. | Сдача контрольных нормативов   | 10 | - | 10 | X |
| 4.17. | Тактическая подготовка   | 8  | - | 8  | X |
| 4.18  | Совершенствование тактической подготовки   | 6  | - | 6  | X |
| 4.19. | Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.                                      | 8  | - | 8  | X |
| 4.20. | Тактика нападающих, защитников   | 10 |   | 10 | X |

| 4.21. | Сдача контрольных нормативов  | 8   | -  | 8   | X |
|-------|---|-----|----|-----|---|
| 4.22. | Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости | 8   | -  | 8   | X |
| 4.23. | Общефизическая и силовая подготовка   | 6   | -  | 6   | X |
| 4.24. | Игровой квадрат 4x2, чередование передач по высоте и расстоянию   | 6   | -  | 6   | X |
| 4.25. | Пробитие штрафного, углового  | 8   | 1  | 8   | X |
| 4.26. | Совершенствование техники. Учебная игра   | 8   | 1  | 8   | X |
| 4.27. | Совершенствование техники остановки мяча.<br>Учебная игра   | 12  | -  | 12  | X |
| 4.28. | Судейская практика. Двусторонняя игра   | 12  | -  | 12  | X |
| 4.29. | Специальная физическая подготовка   | 12  | -  | 12  | X |
| 4.30. | ОРУ. Учебная игра   | 20  | 2  | 18  | X |
|       | Контроль  | 4   | X  | X   | 4 |
|       | Итого   | 328 | 10 | 314 | 4 |

### 4. Структура и содержание дисциплины, включающее практическую подготовку

Практическая подготовка при реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» организуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся занятиями спортом, отражающих критический анализ проблем на основе системного подхода, выработке стратегии действий, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка включает в себя отдельные занятия лекционного типа, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Рекомендуемый объем практической подготовки (в процентах от количества часов контактной работы) для дисциплин, реализующих:

- универсальные компетенции (УК) от 5 до 15%.

#### 4.1. Содержание дисциплины

#### Раздел 1. Легкая атлетика

Правила техники безопасности на занятиях на элективных курсах по физической культуре и спорту. Основные понятия в легкой атлетике. Классификация видов спорта входящих в раздел по легкой атлетике, инвентарь необходимый для реализации каждого вида спорта. Техника и тактика в реализации определенного виды спорта.

#### Раздел 2. Баскетбол

Правила техники безопасности на занятиях на элективных курсах по физической культуре и спорту. Основные понятия в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Общефизическая подготовка. Тактика и техника в баскетболе. Правила игры. Судейская практика. Состав команды. Экипировка баскетболиста. Учебные игры. Двусторонняя игра.

#### Раздел 3. Волейбол

Правила техники безопасности на занятиях на элективных курсах по физической культуре и спорту. Основные понятия в волейболе. Общеразвивающие упражнения. Общефизическая подготовка. Тактика и техника в волейболе. Правила игры. Судейская практика. Состав команды. Экипировка волейболиста. Учебные игры. Двусторонняя игра.

### Раздел 4. Мини-футбол

Правила техники безопасности на занятиях на элективных курсах по физической культуре и спорту. Основные понятия в мини-футболе. Общеразвивающие упражнения. Общефизическая подготовка. Тактика и техника в мини-футболе. Правила игры. Судейская практика. Состав команды. Экипировка футболиста. Учебные игры. Двусторонняя игра.

### 4.2. Содержание лекций

Содержание лекций не предусмотрено.

### 4.3. Содержание лабораторных занятий

Содержание лабораторных занятий не предусмотрено.

### 4.4. Содержание практических занятий

Очная форма обучения

| <b>№</b><br>п/п | Наименование практических занятий   | Количество<br>часов | Практическая<br>подготовка |
|-----------------|---|---------------------|----------------------------|
|                 | Раздел 1. Легкая атлетика   |                     |                            |
| 1.              | Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр                  | 4                   | +                          |
| 2.              | Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.  | 20                  | +                          |
| 3.              | Бег на длинные дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения   | 20                  | +                          |
| 4.              | ОФП. Кросс 1000,2000,3000 метров.   | 10                  | +                          |
| 5.              | OPУ. Совершенствование техники бега на короткие,<br>средние дистанции.  | 20                  | +                          |
| 6.              | Совершенствование специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, прыжки с ноги на ногу).                      | 20                  | +                          |
| 7.              | Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости | 8                   | +                          |
| 8.              | Техника высокого старта. Совершенствование техники<br>стартового ускорения.   | 8                   | +                          |
| 9.              | Кроссовая подготовка. Легкий кросс 1000 метров.   | 6                   | +                          |
| 10.             | Кросс 3000 метров - юноши, 2000 метров - девушки.   | 12                  | +                          |
| 11.             | Бег на выносливость.  | 6                   | +                          |
| 12.             | Техника спортивных прыжков, прыжок с места, многоскоком - тройной прыжок, прыжок в длину. Сдача                                 | 20                  | +                          |

| 13. Техника прыжка «согнув ноги». Техника разбега, длина разбега, поладание на планку отталкивания.   10  |     |   |    |   |
|---|-----|---|----|---|
| 13.   разбета, попадание на планку отталкивания.   10   |     | контрольных нормативов                                      |    |   |
| 15.         Совершенствование техники прыжка в длипу         10         +           16.         Техника отталкивания, фаза полета, приземление.         10         +           17.         Ознакомление с техникой прыжка в длину «прогтувшись», «ножиндамы». Индивидуальный выбор способа прыжка.         8         +           18.         Выбор способа прыжка в длину. Совершенствование техники.         6         +           19.         Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину.         8         +           20.         Разповидности метаний в леткой атлетике.         10         +           21.         Способы метаний. Выполнение специальных упражнений метателя.         8         +           22.         Техника метания гранаты. Стартовое положение метателя.         8         +           22.         Техника метания гранаты. Стартовое положение метателя.         8         +           23.         Держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие.         6         +           24.         Совершентвование техники прыжка в длину с места, отталкивание, полет, приземстви.         8         +           25.         Совершенствование техники прыжка в длину с места, отталкивание, полет, приземстие.         8         +           26.         ОФП. Упражнения для развития гибкости.         8         +           27. <td>13.</td> <td>1 .</td> <td>10</td> <td>+</td> | 13. | 1 .   | 10 | + |
| 16.         Техника отталкивания, фаза полета, приземление.         10         +           17.         Ознакомление с техникой прыжка в длину «прогнувшись», «пожиндами». Индивидуальный выбор способа прыжка.         8         +           18.         Выбор способа прыжка в длину. Совершенствование техники.         6         +           19.         Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину.         8         +           20.         Разновидности метаний в легкой атлетике.         10         +           21.         Способы метаний. Выполнение специальных упражнений метания. Способы метаний. Выполнение специальных упражнений метателя.         8         +           22.         Техпика метания гранаты. Стартовое положение метателя.         8         +           23.         Держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилис.         6         +           24.         Совершенствование техники прыжка в длину с места, отталкивание, полет, приземление.         6         +           25.         Совершенствование техники прыжка в длину с места, отталкивание, полет, приземление.         8         +           26.         ОФП. Упражнения для развития силы в тренажёрном зале.         12         +           27.         ОФП. Упражнения для развития силы в тренажёрном зале.         12         +           28.         ОФП. Упражнения для развития по текой аглетик | 14. | Техника прыжка в длину с места.                             | 12 | + |
| 17.       Ознакомление с техникой прыжка в длину «прогнувшись», «пожницами». Индивидуальный выбор способа прыжка.       8       +         18.       Выбор способа прыжка в длину. Совершенствование техники.       6       +         19.       Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину.       8       +         20.       Разновидности метаний в легкой атлетике.       10       +         21.       Способы метаний. Выполнение специальных упражнений метатсля.       8       +         22.       Техника метания гранаты. Стартовое положение метателя.       8       +         23.       Держание и песспие гранаты, разбег, заключительное усилие.       6       +         24.       Совершенствование техники метания гранаты. Специальные упражнения метателя.       6       +         25.       Совершенствование техники прыжка в длину с места, оттакивание, полет, приземление.       8       +         26.       ОФП. Упражнения для развития гибкости.       8       +         27.       ОФП. Упражнения для развития силы в тренажёрном зале.       12       +         28.       ОФП. Упражнения для развития силы в тренажёрном зале.       12       +         29.       ОФП. Упражнения для развития силы в тренажёрном зале.       12       +         29.       ОФП. Упражнения для развития силы в тренажёрном зале.       12  | 15. | Совершенствование техники прыжка в длину                    | 10 | + |
| 17.   | 16. | Техника отталкивания, фаза полета, приземление.             | 10 | + |
| 19. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину.   8  | 17. |   | 8  | + |
| 20.         Разновидности метаний в легкой атлетике.         10         +           21.         Способы метаний. Выполнение специальных упражнений метателя.         8         +           22.         Техника метания гранаты. Стартовое положение метателя.         8         +           23.         Держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие.         6         +           24.         Совершенствование техники метания гранаты. Специальные упражнения метателя.         6         +           25.         Совершенствование техники прыжка в длину с места, отталкивание, полет, приземление.         8         +           26.         ОФП. Упражнения для развития гибкости.         8         +           27.         ОФП. Упражнения для развития гилы в тренажёрном зале.         12         +           28.         ОРУ. Эстафеты. Бег на виражах.         12         +           29.         100м., прыжок в длину с места, кросс: муж. – 1000м., жен. – 12         12         +           29.         100м., прыжок в длину с места, кросс: муж. – 1000м., жен. – 12         +         12         +           30.         Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры         20         +           4         курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр         4         +           2.         Техника грук в разв   | 18. | · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·                       | 6  | + |
| 21.         Способы метаний. Выполнение специальных упражнений метателя.         8         +           22.         Техника метания гранаты. Стартовое положение метателя. Сдача контрольных нормативов         8         +           23.         Держание и несение гранаты, разбет, заключительное усилие.         6         +           24.         Совершенствование техники метания гранаты. Специальные упражнения дил развития гибкости.         6         +           25.         Совершенствование техники прыжка в длину с места, отталкивание, полет, приземление.         8         +           26.         ОФП. Упражнения для развития гибкости.         8         +           27.         ОФП. Упражнения для развития силы в тренажёрном зале.         12         +           28.         ОРУ. Эстафеты. Бет на виражах.         12         +           29.         100м., прыжок в длину с места, кросс: муж. – 1000м., жен. – 500м.         12         +           29.         100м., прыжок в длину с места, кросс: муж. – 1000м., жен. – 500м.         12         +           30.         Общеразвивающие упражнения. Подвижные штры         20         +           Раздел 2. Баскетбол         12         +           1.         Кранической культуры и спорту. Медициниский осмотр         4         +           2.         Техниче без баскетболе   | 19. | Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину.          | 8  | + |
| 21.         метателя.         8         +           22.         Техника метания гранаты. Стартовое положение метателя. Сдача контрольных нормативов         8         +           23.         Держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие.         6         +           24.         Совершенствование техники метания гранаты. Специальные упражнения метателя.         6         +           25.         Совершенствование техники прыжка в длину с места, отталкивание, полет, приземление.         8         +           26.         ОФП. Упражнения для развития гибкости.         8         +           27.         ОФП. Упражнения для развития силы в тренажёрном зале.         12         +           28.         ОРУ. Эстафеты, Бег на виражах.         12         +           29.         ОРУ. Эстафеты, Бег на виражах.         12         +           29.         Пом., прыжок в длину с места, кросс: муж. – 1000м., жен. – 500м.         12         +           30.         Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры         20         +           Раздел 2. Баскетбол         12         +           1.         Курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр         4         +           2.         Техничаская подготовка в баскетболе         20         +           3.   | 20. | Разновидности метаний в легкой атлетике.                    | 10 | + |
| 22.   | 21. | · 1   | 8  | + |
| 23.   | 22. | 1 1   | 8  | + |
| 24.   | 23. | 1 1 1   | 6  | + |
| 25.       Отталкивание, полет, приземление.       8       +         26.       ОФП. Упражнения для развития гибкости.       8       +         27.       ОФП. Упражнения для развития силы в тренажёрном зале.       12       +         28.       ОРУ. Эстафеты. Бег на виражах.       12       +         29.       Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике, бег 100м., прыжок в длину с места, кросс: муж. − 1000м., жен. −       12       +         30.       Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры       20       +         Раздел 2. Баскетбол         1.       Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр       4       +         2.       Техническая подготовка в баскетболе       20       +         3.       Техника игры в нападении       20       +         4.       Передвижение, прыжки, остановки, повороты       10       +         5.       Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Стойка. Правила игры. Судейская практика. Судейство       20       +         6.       Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча       20       +         7.       Движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок.       8       +         8   | 24. | •   | 6  | + |
| 27.       ОФП. Упражнения для развития силы в тренажёрном зале.       12       +         28.       ОРУ. Эстафеты. Бег на виражах.       12       +         29.       Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике, бег 100м., прыжок в длину с места, кросс: муж. – 1000м., жен. – 500м.       12       +         30.       Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры 20       +       +         Раздел 2. Баскетбол         1.       Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр       4       +         2.       Техническая подготовка в баскетболе       20       +         3.       Техника игры в нападении       20       +         4.       Передвижение, прыжки, остановки, повороты       10       +         5.       Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Стойка. Правила игры. Судейская практика. Судейство       20       +         6.       Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча       20       +         7.       Движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок.       8       +         8.       Ведение мяча. Передача в движении       8       +   | 25. | - · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·                     | 8  | + |
| 28.       ОРУ. Эстафеты. Бег на виражах.       12       +         29.       Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике, бег 100м., прыжок в длину с места, кросс: муж. – 1000м., жен. – 500м.       12       +         30.       Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры 20       +         Раздел 2. Баскетбол         1.       Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр 20       +         2.       Техническая подготовка в баскетболе 20       +         3.       Техника игры в нападении 20       +         4.       Передвижение, прыжки, остановки, повороты 10       +         5.       Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Стойка. Правила игры. Судейская практика. Судейство 20       +         6.       Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча 5роски в корзину. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок.       8       +         8.       Ведение мяча. Передача в движении 8       +   | 26. | ОФП. Упражнения для развития гибкости.                      | 8  | + |
| Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике, бег 100м., прыжок в длину с места, кросс: муж. – 1000м., жен. – 500м.         30.       Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры Раздел 2. Баскетбол       20       +         1.       Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр       4       +         2.       Техническая подготовка в баскетболе       20       +         3.       Техника игры в нападении       20       +         4.       Передвижение, прыжки, остановки, повороты       10       +         5.       Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Стойка. Правила игры. Судейская практика. Судейство       20       +         6.       Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча       20       +         5.       Движении, в прыжке, штрафной бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок.       8       +         8.       Ведение мяча. Передача в движении       8       +  | 27. | ОФП. Упражнения для развития силы в тренажёрном зале.       | 12 | + |
| 29.       100м., прыжок в длину с места, кросс: муж. – 1000м., жен. – 500м.       12       +         30.       Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры       20       +         Раздел 2. Баскетбол         1.       Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр       4       +         2.       Техническая подготовка в баскетболе       20       +         3.       Техника игры в нападении       20       +         4.       Передвижение, прыжки, остановки, повороты       10       +         5.       Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Стойка. Правила игры. Судейская практика. Судейство       20       +         6.       Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча       20       +         7.       Броски в корзину. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок.       8       +         8.       Ведение мяча. Передача в движении       8       +   | 28. | ОРУ. Эстафеты. Бег на виражах.                              | 12 | + |
| Раздел 2. Баскетбол         1.       Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр       4       +         2.       Техническая подготовка в баскетболе       20       +         3.       Техника игры в нападении       20       +         4.       Передвижение, прыжки, остановки, повороты       10       +         5.       Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Стойка. Правила игры. Судейская практика. Судейство       20       +         6.       Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча       20       +         5.       Броски в корзину. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок.       8       +         8.       Ведение мяча. Передача в движении       8       +  | 29. | 100м., прыжок в длину с места, кросс: муж. – 1000м., жен. – | 12 | + |
| 1.       Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр       4       +         2.       Техническая подготовка в баскетболе       20       +         3.       Техника игры в нападении       20       +         4.       Передвижение, прыжки, остановки, повороты       10       +         5.       Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Стойка. Правила игры. Судейская практика. Судейство       20       +         6.       Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча       20       +         5.       Броски в корзину. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок.       8       +         8.       Ведение мяча. Передача в движении       8       +  | 30. | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры                  | 20 | + |
| 1.       курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр       4       +         2.       Техническая подготовка в баскетболе       20       +         3.       Техника игры в нападении       20       +         4.       Передвижение, прыжки, остановки, повороты       10       +         5.       Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Стойка. Правила игры. Судейская практика. Судейство       20       +         6.       Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча       20       +         5.       Броски в корзину. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок.       8       +         8.       Ведение мяча. Передача в движении       8       +   |     | Раздел 2. Баскетбол   |    |   |
| 3.       Техника игры в нападении       20       +         4.       Передвижение, прыжки, остановки, повороты       10       +         5.       Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Стойка. Правила игры. Судейская практика. Судейство       20       +         6.       Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча       20       +         7.       Броски в корзину. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок.       8       +         8.       Ведение мяча. Передача в движении       8       +  | 1.  |   | 4  | + |
| 4.       Передвижение, прыжки, остановки, повороты       10       +         5.       Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Стойка. Правила игры. Судейская практика. Судейство       20       +         6.       Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча       20       +         7.       Броски в корзину. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок.       8       +         8.       Ведение мяча. Передача в движении       8       +   | 2.  | Техническая подготовка в баскетболе                         | 20 | + |
| 5.       Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Стойка. Правила игры. Судейская практика. Судейство       20       +         6.       Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча       20       +         Броски в корзину. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок.       8       +         8.       Ведение мяча. Передача в движении       8       +  | 3.  | Техника игры в нападении                                    | 20 | + |
| 5.       Правила игры. Судейская практика. Судейство       20       +         6.       Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча       20       +         Броски в корзину. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок.       8       +         8.       Ведение мяча. Передача в движении       8       +   | 4.  | Передвижение, прыжки, остановки, повороты                   | 10 | + |
| 6.       отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча       20       +         Броски в корзину. Бросок. Техника броска с места, в       7.       движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок.       8       +         8.       Ведение мяча. Передача в движении       8       +   | 5.  |   | 20 | + |
| 7. движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок.       8       +         8. Ведение мяча. Передача в движении       8       +   | 6.  |   | 20 | + |
| * ***   | 7.  | движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней      | 8  | + |
| 9. ОРУ. Финты 6 +   | 8.  | Ведение мяча. Передача в движении                           | 8  | + |
|   | 9.  | ОРУ. Финты  | 6  | + |

|     |  | -  |   |
|-----|--|----|---|
| 10. | ОРУ. Заслоны   | 12 | + |
| 11. | Техника игры в защите  | 6  | + |
| 12. | Технико-тактическая подготовка   | 20 | + |
| 13. | Совершенствование технической подготовки   | 10 | + |
| 14. | Сдача контрольных нормативов   | 12 | + |
| 15. | Тактика игры в защите  | 10 | + |
| 16. | Тактика игры в нападении. Нападение по зонам   | 10 | + |
| 17. | Индивидуальные тактические действия  | 8  | + |
| 18. | Групповые тактические действия.  | 6  | + |
| 19. | Командные действия.  | 8  | + |
| 20. | Блокирование, страховка, скидка.   | 10 | + |
| 21. | Позиционное нападение.   | 8  | + |
| 22. | Тактика игр в защите   | 8  | + |
| 23. | Силовая подготовка   | 6  | + |
| 24. | Тактико-техническая подготовка   | 6  | + |
| 25. | Совершенствование тактической подготовки   | 8  | + |
| 26. | Сдача контрольных нормативов   | 8  | + |
| 27. | Общефизическая и силовая подготовка  | 12 | + |
| 28. | ОРУ. Учебная игра с разбором   | 12 | + |
| 29. | Техника игры в защите. ОФП   | 12 | + |
| 30. | Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. ОРУ   | 20 | + |
|     | Раздел 3. Волейбол   |    |   |
| 1.  | Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр   | 4  | + |
| 2.  | Техническая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости  | 20 | + |
| 3.  | Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Подача мяча. Нижние передачи.  | 20 | + |
| 4.  | Нападающий удар. Блокирование. Страховка   | 10 | + |
| 5.  | Прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высоко-коротких, коротко-высоких передач.   | 20 | + |
| 6.  | Передачи на точность (верхняя передача в б/б кольцо). Подачи в правую и левую половины площадок.   | 20 | + |
| 7.  | Передачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию.   | 8  | + |
| 8.  | Приём мяча сверху двумя руками. Приём отскочившего мяча после нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) прямой подачи в зоне 6, приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м) | 8  | + |
| 9.  | Совершенствование технической подготовки   | 6  | + |
| 10. | Сдача контрольных нормативов   | 12 | + |
|     |  |    |   |

| Тактическая подготовка  | 6   | +   |
|---|---|---|
| Тактика игры на блоке   | 20  | +   |
| Индивидуальные тактические действия.  | 10  | +   |
| Групповые тактические действия.   | 12  | +   |
| Командные действия.   | 10  | +   |
| Тактика игры в нападении. Нападение по зонам  | 10  | +   |
| Позиционное нападение.  | 8   | +   |
| Тактика игр в защите  | 6   | +   |
| Силовая подготовка  | 8   | +   |
| Тактико-техническая подготовка  | 10  | +   |
| Совершенствование тактической подготовки  | 8   | +   |
| Сдача контрольных нормативов  | 8   | +   |
| Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости | 6   | +   |
| Общефизическая и силовая подготовка   | 6   | +   |
| Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча                              | 8   | +   |
| ОРУ. Учебная игра с разбором ошибок   | 8   | +   |
| ОФП. Прыжковая подготовка. Техника прыжка   | 12  | +   |
| Совершенствование техники приема мяча.  | 12  | +   |
| Совершенствование тактики игры  | 12  | +   |
| Тактико-техническая подготовка  | 20  | +   |
| Раздел 4. Мини-футбол   |   |   |
| Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр                  | 4   | +   |
| Техническая подготовка.   | 20  | +   |
| Совершенствование технической подготовки. Стойки.<br>Перемещения. Ведение. Прием. Передачи                                      | 20  | +   |
| Нападающий удар   | 10  | +   |
| Начало игры с центра поля   | 20  | +   |
| Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча   | 20  | +   |
| Пробитие штрафного, свободного углового Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч                             | 8   | +   |
| Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Учебная игра   | 8   | +   |
| Прием (остановка) мяча. Ведение мяча (виды ведения мяча)  | 6   | +   |
| Техника ударов по мячу ногой  | 12  | +   |
| Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета.  | 6   | +   |
| Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.                                      | 20  | +   |
|   | Тактика игры на блоке Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные действия. Тактика игры в нападении. Нападение по зонам Позициопное нападение. Тактика игры в защите Силовая подготовка Тактико-техническая подготовка Совершенствование тактической подготовки Сдача контрольных нормативов Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости Общефизическая и силовая подготовка Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча ОРУ. Учебная игра с разбором ошибок ОФП. Прыжковая подготовка. Техника прыжка Совершенствование техники приема мяча. Совершенствование техники приема мяча. Совершенствование тактики игры Тактико-техническая подготовка Раздел 4. Мини-футбол Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр Техническая подготовка. Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Ведение. Прием. Передачи Нападающий удар Начало игры с центра поля Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча Пробитие штрафного, свободного углового Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Учебная игра Прием (остановка) мяча. Ведение мяча (виды ведения мяча) Техника ударов по мячу ногой Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета. | Тактика игры на блоке         20           Индивидуальные тактические действия.         10           Групповые тактические действия.         12           Командные действия.         10           Тактика игры в нападении. Нападение по зонам         10           Позиционное нападении.         8           Тактика игры в защите         6           Силовая подготовка         8           Тактико-техническая подготовка         10           Совершенствование тактической подготовки         8           Совершенствование тактической подготовки         8           Общеразвивающие и специальные упражнения дра развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выпосливости и тибкости         6           Общефизическая и спловая подготовка         6           Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча         8           ОРУ. Учебная игра с разбором ошибок         8           ОФП. Прыжковая подготовка. Техника прыжка         12           Совершенствование техники приема мяча.         12           Совершенствование техниче игры         12           Тактико-техническая подготовка         20           Разде. 4. Мини-футбол         4           Правила техники безопасности на занятиях по элективым кураний ультуры и спорту. Медицинский осмотр <td< td=""></td<> |

| 13. | Обучение удару мяча головой.  | 10  | +    |
|-----|---|-----|------|
| 14. | Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой.  | 12  | +    |
| 15. | Совершенствование ударов мяча по воротам  | 10  | +    |
| 16. | Сдача контрольных нормативов  | 10  | +    |
| 17. | Тактическая подготовка  | 8   | +    |
| 18. | Совершенствование тактической подготовки  | 6   | +    |
| 19. | Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами минифутбола. ОФП. СФП.  | 8   | +    |
| 20. | Тактика нападающих, защитников  | 10  | +    |
| 21. | Сдача контрольных нормативов  | 8   | +    |
| 22. | Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости | 8   | +    |
| 23. | Общефизическая и силовая подготовка   | 6   | +    |
| 24. | Игровой квадрат 4x2, чередование передач по высоте и расстоянию   | 6   | +    |
| 25. | Пробитие штрафного, углового  | 8   | +    |
| 26. | Совершенствование техники. Учебная игра   | 8   | +    |
| 27. | Совершенствование техники остановки мяча. Учебная игра  | 12  | +    |
| 28. | Судейская практика. Двусторонняя игра   | 12  | +    |
| 29. | Специальная физическая подготовка   | 12  | +    |
| 30. | ОРУ. Учебная игра   | 20  | +    |
|     | Итого   | 328 | 10 % |

### Заочная форма обучения

| <b>№</b><br>п/п | Наименование практических занятий   | Количество<br>часов | Практическая<br>подготовка |
|-----------------|---|---------------------|----------------------------|
|                 | Раздел 1. Легкая атлетика   |                     |                            |
| 1.              | Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.                        | 2                   | +                          |
| 2.              | Бег на длинные дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения               | 2                   | +                          |
| 3.              | Техника высокого старта. Совершенствование техники<br>стартового ускорения. | 2                   | +                          |
| 4.              | Техника прыжка в длину с места.   | 2                   | +                          |
| 5.              | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры                                  | 2                   | +                          |
|                 | Раздел 2. Баскетбол   |                     |                            |
| 1.              | Техническая подготовка в баскетболе   | 2                   | +                          |
| 2.              | Техника игры в нападении  | 2                   | +                          |
| 3.              | Ведение мяча. Передача в движении   | 2                   | +                          |

| 4. | Сдача контрольных нормативов   | 2  | +    |
|----|--|----|------|
| 5. | Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. ОРУ   | 2  | +    |
|    | Раздел 3. Волейбол   |    |      |
| 1. | Техническая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости  | 2  | +    |
| 2. | Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Подача мяча. Нижние передачи.  | 2  | +    |
| 3. | Приём мяча сверху двумя руками. Приём отскочившего мяча после нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) прямой подачи в зоне 6, приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м) | 2  | +    |
| 4. | Групповые тактические действия.  | 2  | +    |
| 5. | Тактико-техническая подготовка   | 2  | +    |
|    | Раздел 4. Мини-футбол  |    |      |
| 1. | Техническая подготовка.  | 2  | +    |
| 2. | Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Ведение. Прием. Передачи  | 2  | +    |
| 3. | Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Учебная игра  | 2  | +    |
| 4. | Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой.   | 2  | +    |
| 5. | ОРУ. Учебная игра  | 2  | +    |
|    | Итого  | 10 | 10 % |

### 4.5. Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся

### 4.5.1. Виды самостоятельной работы обучающихся

|   |                            | ичество<br>асов              |
|---|----------------------------|------------------------------|
| Виды самостоятельной работы обучающихся           | по очной форме<br>обучения | по заочной форме<br>обучения |
| Самостоятельное изучение отдельных тем и вопросов | -                          | 305                          |
| Подготовка к промежуточной аттестации             | -                          | 9                            |
| Итого   | -                          | 314                          |

## 4.5.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся

|                 |   | Количес                       | тво часов                       |
|-----------------|---|-------------------------------|---------------------------------|
| <b>№</b><br>π/π | Наименование тем и вопросов   | по очной<br>форме<br>обучения | по заочной<br>форме<br>обучения |
|                 | Раздел 1. Легкая атлетика   |                               |                                 |
| 1.              | Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр                  | -                             | 4                               |
| 2.              | Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.  | -                             | 18                              |
| 3.              | Бег на длинные дистанции. ОРУ. Специальные беговые<br>упражнения  | -                             | 18                              |
| 4.              | ОФП. Кросс 1000,2000,3000 метров.   | -                             | 10                              |
| 5.              | ОРУ. Совершенствование техники бега на короткие, средние дистанции.   | -                             | 20                              |
| 6.              | Совершенствование специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, прыжки с ноги на ногу).                      | -                             | 20                              |
| 7.              | Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости | -                             | 8                               |
| 8.              | Техника высокого старта. Совершенствование техники<br>стартового ускорения.   | -                             | 6                               |
| 9.              | Кроссовая подготовка. Легкий кросс 1000 метров.   | -                             | 6                               |
| 10.             | Кросс 3000 метров - юноши, 2000 метров - девушки.   |                               | 8                               |
| 11.             | Бег на выносливость.  | -                             | 6                               |
| 12.             | Техника спортивных прыжков, прыжок с места, многоскоком - тройной прыжок, прыжок в длину. Сдача контрольных нормативов          | -                             | 20                              |
| 13.             | Техника прыжка «согнув ноги». Техника разбега, длина разбега, попадание на планку отталкивания.                                 | -                             | 10                              |
| 14.             | Техника прыжка в длину с места.   | -                             | 10                              |
| 15.             | Совершенствование техники прыжка в длину  | -                             | 10                              |
| 16.             | Техника отталкивания, фаза полета, приземление.   | -                             | 10                              |
| 17.             | Ознакомление с техникой прыжка в длину «прогнувшись», «ножницами». Индивидуальный выбор способа прыжка.                         | -                             | 8                               |
| 18.             | Выбор способа прыжка в длину. Совершенствование техники.  | -                             | 6                               |
| 19.             | Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину.  | -                             | 8                               |
| 20.             | Разновидности метаний в легкой атлетике.  | -                             | 10                              |
| 21.             | Способы метаний. Выполнение специальных упражнений метателя.  | -                             | 8                               |
| 22.             | Техника метания гранаты. Стартовое положение метателя.<br>Сдача контрольных нормативов  | -                             | 8                               |
| 23.             | Держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие.  | -                             | 6                               |
| 24.             | Совершенствование техники метания гранаты. Специальные  | -                             | 6                               |

|            | упражнения метателя.  |                  |             |
|------------|---|------------------|-------------|
|            | V 1   |                  |             |
| 25.        | Совершенствование техники прыжка в длину с места, отталкивание, полет, приземление.   | -                | 8           |
| 26.        | ОФП. Упражнения для развития гибкости.  | _                | 8           |
| 27.        | ОФП. Упражнения для развития силы в тренажёрном зале.   | -                | 12          |
|            |   | -                |             |
| 28.        | ОРУ. Эстафеты. Бег на виражах.  | -                | 12          |
| 29.        | Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике, бег 100м., прыжок в длину с места, кросс: муж. – 1000м., жен. – 500м.                    | -                | 12          |
| 30.        | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры  | -                | 18          |
|            | Раздел 2. Баскетбол   |                  |             |
| 1.         | Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр                            | -                | 4           |
| 2.         | Техническая подготовка в баскетболе   | -                | 18          |
| 3.         | Техника игры в нападении  | -                | 18          |
| 4.         | Передвижение, прыжки, остановки, повороты   | -                | 10          |
| 5.         | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Стойка. Правила игры. Судейская практика. Судейство  | -                | 20          |
| 6.         | Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча                                      | -                | 20          |
| 7.         | Броски в корзину. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. | -                | 8           |
| 8.         | Ведение мяча. Передача в движении   | -                | 6           |
| 9.         | ОРУ. Финты  | -                | 6           |
| 10.        | ОРУ. Заслоны  | -                | 8           |
| 11.        | Техника игры в защите   | -                | 6           |
| 12.        | Технико-тактическая подготовка  | -                | 20          |
| 13.        | Совершенствование технической подготовки  | -                | 10          |
| 14.        | Сдача контрольных нормативов  | -                | 10          |
| 15.        | Тактика игры в защите   | -                | 10          |
| 16.        | Тактика игры в нападении. Нападение по зонам  | -                | 10          |
| 17.        | Индивидуальные тактические действия   | -                | 8           |
| 18.        | Групповые тактические действия.   | _                | 6           |
| 19.        | Командные действия.   | -                | 8           |
| 20.        | Блокирование, страховка, скидка.  | _                | 10          |
| 21.        |   | _                | 8           |
|            | Позиционное нападение.  |                  |             |
| 22.        | Позиционное нападение. Тактика игр в защите   | -                | 8           |
| 1          | Тактика игр в защите  | -                |             |
| 23.        | Тактика игр в защите<br>Силовая подготовка  |                  | 8           |
| 23.<br>24. | Тактика игр в защите Силовая подготовка Тактико-техническая подготовка  | -<br>-<br>-      | 8<br>6      |
| 23.        | Тактика игр в защите<br>Силовая подготовка  | -<br>-<br>-<br>- | 8<br>6<br>6 |

| 28.   ОРУ. Учебная игра с разбором   - 12   | 20          | ODV V C  |   | 10 |
|---|-------------|--|---|----|
| 10   Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медининский осмотр   4   |             | • • •  | - |    |
| Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр техническая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Подача мяча. Нижние передачи. Подача мяча. Нижние перемещения. Прием. Подача. Передачи. Подача мяча. Нижние перемещения. Прием. Подача и тередачи. Подача мяча. Нижние перемещения удар. Блокирование. Страховка - 10 Прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высоко-коротких, коротко-высоких передач.  6. Передачи на точность (верхивя передача в бб кольно). Подачи в правую и левую половины площадок.  7. Передачи на точность (верхива передача в бб кольно). Подачи в правую и левую половины площадок.  8. Приём мяча сверху двумя руками. Приём отскочившего мяча после нижней (верхыей) подачи в течну (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхыей) прямой подачи в зоне 6, приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м)  9. Совершенствование технической подготовки - 6 Совершенствование технической подготовки - 8 В Приём митеры прямой подачи в зоне 6, приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м)  9. Совершенствование технической подготовки - 6 Совершенствование тактические действия 10 Совершенствование тактические действия 10 Совершенствование тактические действия 10 Совершен тактической подготовка - 8 Силовая подтотовка - 8 Силовая подтотовка - 8 Силовая подтотовки - 8 Совершен тактической подготовки - 8 Совершен тактической подготовки - 8 Совершен тактической подготовка - 6 Совершенствование тактической подготовка - 6 Совершенствование такт |             | •  | - |    |
| 1.         Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмогр         -         4           2.         Техническая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражления для развития быстроты, координации длижения, пыритучести, силы, выносливости и гибкости         -         18           3.         Совершенствоващие технической подготовки. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи.         -         18           4.         Нападающий удар. Блокирование. Страховка         -         10           5.         Прямой нападающий удар из эзи. 4, 3, 2 с высоко-коротких, коротко-высоких передач.         -         20           6.         Передачи на точность (верхняя передача в 66 кольпо). Подачи в правую и левую половины площадок.         -         20           7.         Передачи в точность (верхняя передача в 66 кольпо). Подачи в повысоте и расстоянию.         -         8           8.         Передачи в терутольшках в зонах: 6-4-2, чередование передач повысоте и расстоянию.         -         8           9.         Передачи в теру прамой подачи в теру (расстояние 6-8м). Приём пижней (верхней) прямой подачи в зоне (расстояния 6-8м). Приём пижней (верхней) прямой подачи в теру (расстояние 6-8м). Приём пижней (верхней) прямой подачи в теру (расстояния 10-12м)         -         6           9.         Совершенствование технической подтотовки         -         6           10.         Слача контрольных пораживия д  | <i>3</i> 0. |  | - | 18 |
| 1. куреам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр   2  |             | * *  |   |    |
| 2.         упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости         -         18           3.         Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Подача мяча. Нижние передачи.         -         18           4.         Нападающий удар. Блокирование. Страховка         -         10           5.         Прямой нападающий удар из эон: 4, 3, 2 с высоко-коротких, корогко-высоких передач.         -         20           6.         Передачи на точность (верхняя передача в б/6 кольцо). Подачи в правую и лекую половины площадок.         -         20           7.         Передачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоге и расстоянию.         -         8           8.         Приём мяча сверху двумя руками. Приём откочившего мяча после пижней (верхней) прамой подачи в эоне 6, приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м)         -         6           9.         Совершенствование технической подготовки         -         6           10.         Судача контрольных нормативов         -         6           11.         Тактическая подготовка         -         20           13.         Индивидуальные тактические действия.         -         10           14.         Групповые тактические действия.         -         10           15.         Командные действия  | 1.          | •  | - | 4  |
| 3.         Перемещения. Прием. Подача. Передачи.         1.0           4.         Нападающий удар. Блокирование. Страховка         - 10           5.         Прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высоко-коротких, коротко-высоких передач.         - 20           6.         Передачи на точность (верхняя передача в 6/6 кольцо). Подачи в правую и левую половины площадок.         - 20           7.         Передачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию.         - 8           8.         Приём мяча сверху двумя руками. Приём отскочившего мяча после нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) подачи в зоне 6, приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м)         - 6           9.         Совершенствование технической подтотовки         - 6           10.         Сдача контрольных нормативов         - 8           11.         Тактические подтотовка         - 6           12.         Тактика игры на блоке         - 20           13.         Индивидуальные тактические действия.         - 10           14.         Групповые тактические действия.         - 10           15.         Командные действия.         - 10           16.         Тактика игры защите         - 8           17.         Позиционое нападение.         - 8           18.         Тактика игры защите   | 2.          | упражнения для развития быстроты, координации движения,  | - | 18 |
| 5.         Прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высоко-коротких, коротко-высоких передач.         -         20           6.         Передачи на точность (верхняя передача в б/б кольцо). Подачи в правую и левую половины площадок.         -         20           7.         Передачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию.         -         8           8.         Приём мяча сверху двумя руками. Приём отскочившего мяча после нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) прямой подачи в зоне 6, приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м)         -         6           9.         Совершенствование технической подготовки         -         6           10.         Сдача контрольных нормативов         -         8           11.         Тактика игры на блоке         -         20           13.         Индивидуальные тактические действия.         -         10           14.         Групповые тактические действия.         -         10           15.         Командные действия.         -         10           16.         Тактика игры в нападении. Нападение по зонам         -         10           17.         Позиционное нападение.         -         8           18.         Тактика игры защите         -         6           19.         Силовая подгото  | 3.          | Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Подача мяча. Нижние  | - | 18 |
| 10   10   10   10   10   10   10   10   | 4.          | Нападающий удар. Блокирование. Страховка   | - | 10 |
| 0.       правую и левую половины площадок.       -       20         7.       Передачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию.       -       8         8.       Приём мяча сверху двумя руками. Приём отскочившего мяча после нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) подачи в зоне 6, приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м)       -       6         9.       Совершенствование технической подготовки       -       6         10.       Сдача контрольных пормативов       -       8         11.       Тактическая подготовка       -       6         12.       Тактика игры на блоке       -       20         13.       Индивидуальные тактические действия.       -       10         14.       Групповые тактические действия.       -       10         15.       Командные действия.       -       10         16.       Тактика игры в нападении. Нападение по зонам       -       10         17.       Позиционное нападение.       -       8         18.       Тактико-техническая подготовка       -       8         20.       Тактико-техническая подготовки       -       8         21.       Совершенствование тактической подготовки       -       8         22. </td <td>5.</td> <td></td> <td>-</td> <td>20</td>   | 5.          |  | - | 20 |
| 7.       Передачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию.       -       8         8.       Приём мяча сверху двумя руками. Приём отскочившего мяча после нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) прямой подачи в зоне 6, приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м)       -       6         9.       Совершенствование технической подготовки       -       6         10.       Сдача контрольных нормативов       -       8         11.       Тактическая подготовка       -       6         12.       Тактика игры на блоке       -       20         13.       Индивидуальные тактические действия.       -       10         14.       Групповые тактические действия.       -       10         15.       Командные действия.       -       10         16.       Тактика игры в нападении. Нападение по зонам       -       10         17.       Позиционное нападение.       -       8         18.       Тактика игр в защите       -       6         19.       Силовая подготовка       -       8         20.       Тактико-техническая подготовка       -       10         21.       Совершенствование тактической подготовки       -       8         22.       Сда  | 6.          | 1 , 1 ,  | - | 20 |
| 8.       Приём мяча сверху двумя руками. Приём отскочившего мяча после нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) прямой подачи в зоне 6, приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м)       -       6         9.       Совершенствование технической подготовки       -       6         10.       Сдача контрольных нормативов       -       8         11.       Тактическая подготовка       -       6         12.       Тактика игры на блоке       -       20         13.       Индивидуальные тактические действия.       -       10         14.       Групповые тактические действия.       -       10         15.       Командные действия.       -       10         16.       Тактика игры в нападении. Нападение по зонам       -       10         17.       Позиционное нападение.       -       8         18.       Тактика игр в защите       -       6         19.       Силовая подготовка       -       8         20.       Тактико-техническая подготовка       -       8         21.       Совершенствование тактической подготовки       -       8         22.       Сдача контрольных нормативов       -       8         23.       Общеразвивающе и специальные упражнения для развития   | 7.          | Передачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач   | - | 8  |
| 9.       Совершенствование технической подготовки       -       6         10.       Сдача контрольных нормативов       -       8         11.       Тактическая подготовка       -       6         12.       Тактика игры на блоке       -       20         13.       Индивидуальные тактические действия.       -       10         14.       Групповые тактические действия.       -       10         15.       Командные действия.       -       10         16.       Тактика игры в нападении. Нападение по зонам       -       10         17.       Позиционное нападение.       -       8         18.       Тактика игр в защите       -       6         19.       Силовая подготовка       -       8         20.       Тактико-техническая подготовка       -       8         21.       Совершенствование тактической подготовки       -       8         22.       Сдача контрольных нормативов       -       8         23.       Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       6         24.       Общеразическая и силовая подготовка       -       6         25.       Разминка. Упражнения н   | 8.          | после нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) прямой подачи в зоне 6, приём мяча | - | 6  |
| 11.       Тактическая подготовка       -       6         12.       Тактика игры на блоке       -       20         13.       Индивидуальные тактические действия.       -       10         14.       Групповые тактические действия.       -       10         15.       Командные действия.       -       10         16.       Тактика игры в нападении. Нападение по зонам       -       10         17.       Позиционное нападение.       -       8         18.       Тактика игры в защите       -       6         19.       Силовая подготовка       -       8         20.       Тактико-техническая подготовка       -       10         21.       Совершенствование тактической подготовки       -       8         22.       Сдача контрольных нормативов       -       8         23.       Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       6         24.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         25.       Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча       -       8  | 9.          | Совершенствование технической подготовки   | - | 6  |
| 12.       Тактика игры на блоке       -       20         13.       Индивидуальные тактические действия.       -       10         14.       Групповые тактические действия.       -       10         15.       Командные действия.       -       10         16.       Тактика игры в нападении. Нападение по зонам       -       10         17.       Позиционное нападение.       -       8         18.       Тактика игр в защите       -       6         19.       Силовая подготовка       -       8         20.       Тактико-техническая подготовка       -       10         21.       Совершенствование тактической подготовки       -       8         22.       Сдача контрольных нормативов       -       8         23.       Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       6         24.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         25.       Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча       -       8  | 10.         | Сдача контрольных нормативов   | - | 8  |
| 13.       Индивидуальные тактические действия.       -       10         14.       Групповые тактические действия.       -       10         15.       Командные действия.       -       10         16.       Тактика игры в нападении. Нападение по зонам       -       10         17.       Позиционное нападение.       -       8         18.       Тактика игр в защите       -       6         19.       Силовая подготовка       -       8         20.       Тактико-техническая подготовка       -       10         21.       Совершенствование тактической подготовки       -       8         22.       Сдача контрольных нормативов       -       8         23.       Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       6         24.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         25.       Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча       -       8   | 11.         | Тактическая подготовка   | - | 6  |
| 14.       Групповые тактические действия.       -       10         15.       Командные действия.       -       10         16.       Тактика игры в нападении. Нападение по зонам       -       10         17.       Позиционное нападение.       -       8         18.       Тактика игр в защите       -       6         19.       Силовая подготовка       -       8         20.       Тактико-техническая подготовка       -       10         21.       Совершенствование тактической подготовки       -       8         22.       Сдача контрольных нормативов       -       8         23.       Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       6         24.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         25.       Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча       -       8   | 12.         | Тактика игры на блоке  | - | 20 |
| 15.       Командные действия.       -       10         16.       Тактика игры в нападении. Нападение по зонам       -       10         17.       Позиционное нападение.       -       8         18.       Тактика игр в защите       -       6         19.       Силовая подготовка       -       8         20.       Тактико-техническая подготовка       -       10         21.       Совершенствование тактической подготовки       -       8         22.       Сдача контрольных нормативов       -       8         Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       6         24.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         25.       Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча       -       8  | 13.         | Индивидуальные тактические действия.   | - | 10 |
| 16.       Тактика игры в нападении. Нападение по зонам       -       10         17.       Позиционное нападение.       -       8         18.       Тактика игр в защите       -       6         19.       Силовая подготовка       -       8         20.       Тактико-техническая подготовка       -       10         21.       Совершенствование тактической подготовки       -       8         22.       Сдача контрольных нормативов       -       8         23.       Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       6         24.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         25.       Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча       -       8   | 14.         | Групповые тактические действия.  | - | 10 |
| 17.       Позиционное нападение.       -       8         18.       Тактика игр в защите       -       6         19.       Силовая подготовка       -       8         20.       Тактико-техническая подготовка       -       10         21.       Совершенствование тактической подготовки       -       8         22.       Сдача контрольных нормативов       -       8         Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       6         24.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         25.       Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча       -       8   | 15.         | Командные действия.  | - | 10 |
| 18.       Тактика игр в защите       -       6         19.       Силовая подготовка       -       8         20.       Тактико-техническая подготовка       -       10         21.       Совершенствование тактической подготовки       -       8         22.       Сдача контрольных нормативов       -       8         Общеразвивающие и специальные упражнения для развития       -       6         23.       быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       6         24.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         25.       Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча       -       8  | 16.         | Тактика игры в нападении. Нападение по зонам   | - | 10 |
| 19.       Силовая подготовка       -       8         20.       Тактико-техническая подготовка       -       10         21.       Совершенствование тактической подготовки       -       8         22.       Сдача контрольных нормативов       -       8         Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       6         24.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         25.       Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча       -       8   | 17.         | Позиционное нападение.   | - | 8  |
| 20.       Тактико-техническая подготовка       -       10         21.       Совершенствование тактической подготовки       -       8         22.       Сдача контрольных нормативов       -       8         Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       6         24.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         25.       Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча       -       8  | 18.         | Тактика игр в защите   | - | 6  |
| 21.       Совершенствование тактической подготовки       -       8         22.       Сдача контрольных нормативов       -       8         Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       6         24.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         25.       Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча       -       8  | 19.         | Силовая подготовка   |   | 8  |
| 21.       Совершенствование тактической подготовки       -       8         22.       Сдача контрольных нормативов       -       8         Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       6         24.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         25.       Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча       -       8  | 20.         | Тактико-техническая подготовка   | - | 10 |
| 23.       Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       6         24.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         25.       Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча       -       8  | 21.         | Совершенствование тактической подготовки   |   | 8  |
| 23.       Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       6         24.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         25.       Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча       -       8  | 22.         | •  | - | 8  |
| 25. Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча - 8  | 23.         | Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы,            | - | 6  |
| Совершенствование техники передачи мяча   | 24.         | Общефизическая и силовая подготовка  | - | 6  |
| 26. ОРУ. Учебная игра с разбором ошибок - 8   | 25.         |  | - | 8  |
|   | 26.         | ОРУ. Учебная игра с разбором ошибок  | - | 8  |

| 27.         ОФП. Прыжковая подготовка. Техника прыжка         -         12           28.         Совершенствование техники приема мяча.         -         12           30.         Тактико-техлическая подготовка         -         18           Правила техники безопасности на занятиях по элективным куреам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр         -         4           2.         Техническая подготовка.         -         18           3.         Совершенствование технической подготовки. Стойки.         -         18           4.         Нападалощий удар         -         10           5.         Начало и пры с пентра поля         -         20           6.         Техника остановки мяча стоной, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча         -         20           7.         Вбрасывание из-за боковой, построение степки, «спорный» мяч. Учебная игра         -         8           8.         Вбрасывание из-за боковой, построение степки, «спорный» мяч. Учебная игра         -         6           9.         Прием (остановка) мяча. Ведение мяча (виды ведения мяча)         -         6           10.         Техника ударов по мячу ногой         -         8           11.         Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета.         -         6  |     |   |   |    |
|--|-----|---|---|----|
| 29.   Совершенствование тактики игры   - 12   30.   Тактико-техническая подготовка   - 18   Pаздел 4. Мини-футбол   - 18   Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической куллуры и спорту. Медицинский осмотр   - 4   4   4   4   18   18   18   18   18  | 27. | ОФП. Прыжковая подготовка. Техника прыжка                       | - | 12 |
| 30.   Тактико-техническая подготовка   18  | 28. | Совершенствование техники приема мяча.                          | - | 12 |
| Раздел 4. Мини-футбол           1.         Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр         4           2.         Техническая подготовка.         18           3.         Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Ведение. Прием. Передачи         18           4.         Нападающий удар         10           5.         Начало игры с центра поля         20           6.         Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча         20           7.         Пробитие штрафного, свободного углового         8           8.         Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч.         8           8.         Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч.         6           9.         Прием (остановка) мяча. Ведение мяча (виды ведения мяча)         6           10.         Техника ударов по мячу ногой         8           11.         Отбор мяча. Совершенствоващие навыков удара мяча с лета.         6           12.         Обучение ударо мяча головой.         10           13.         Обучение удару мяча головой.         20           14.         Обучение удару мяча головой.         10           15.         Совершенствование ударов мяча половой.  | 29. | Совершенствование тактики игры                                  | - | 12 |
| 1.         Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр         4           2.         Технической подготовки.         18           3.         Совершенетование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Ведение. Прием. Передачи         18           4.         Нападающий удар         10           5.         Начало игры с центра поля         20           6.         Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча         20           7.         Пробитие штрафного, свободного углового         8           8.         Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Учебная игра         6           9.         Прием (остановка) мяча. Ведение мяча (виды ведения мяча)         6           10.         Техника ударов по мячу ногой         8           11.         Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета.         6           12.         Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.         20           13.         Обучение удару мяча головой.         10           14.         Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой.         10           15.         Совершенствование ударов мяча по воротам         10           16.         Сдача контрольных но                                    | 30. | Тактико-техническая подготовка                                  | - | 18 |
| 1.         курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр         -         4           2.         Техническая подготовка.         -         18           3.         Совершенствование технической подготовки. Стойки.         -         18           4.         Нападающий удар         -         10           5.         Начало игры с центра поля         -         20           6.         Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча         -         20           7.         Пробитие штрафного, свободного утлового Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч.         -         8           8.         Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч.         -         6           9.         Прием (остановка) мяча. Ведение мяча (виды ведения мяча)         -         6           10.         Техника ударов по мячу ногой         -         8           11.         Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета.         -         6           12.         Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.         -         20           13.         Обучение удару мяча головой.         -         10           14.         Обманные движения (фитты). Совершенствование навыков удара мяча по воротам  |     | Раздел 4. Мини-футбол   |   |    |
| 3.         Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Ведение. Прием. Передачи         -         18           4.         Нападающий удар         -         10           5.         Начало игры с центра поля         -         20           6.         Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча         -         20           7.         Пробитие штрафного, свободного углового Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч         -         8           8.         Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Учебная игра         -         6           9.         Прием (остановка) мяча. Ведение мяча (виды ведения мяча)         -         6           10.         Техника ударов по мячу ногой         -         8           11.         Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета.         -         6           12.         Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.         -         20           13.         Обучение удару мяча головой.         -         10           14.         Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой.         -         10           15.         Совершенствование тактической подготовки         -         10           16. <t< td=""><td>1.</td><td><u> </u></td><td>-</td><td>4</td></t<>        | 1.  | <u> </u>  | - | 4  |
| 3.         Перемещения. Ведение. Прием. Передачи         -         18           4.         Нападающий удар         -         10           5.         Начало игры с центра поля         -         20           6.         Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча         -         20           7.         Пробитие штрафного, свободного углового Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Учебная игра         -         8           8.         Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Учебная игра         -         6           9.         Прием (остановка) мяча. Ведение мяча (виды ведения мяча)         -         6           10.         Техника ударов по мячу ногой         -         8           11.         Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета.         -         6           12.         Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.         -         20           13.         Обучение удару мяча головой.         -         10           14.         Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча по воротам         -         10           15.         Совершенствование ударов мяча по воротам         -         10           16.         Сдача контрольных нормативов <td>2.</td> <td>Техническая подготовка.</td> <td>-</td> <td>18</td> | 2.  | Техническая подготовка.   | - | 18 |
| 5.         Начало игры с центра поля         -         20           6.         Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча         -         20           7.         Пробитие штрафного, свободного углового Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч.         -         8           8.         Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч.         -         6           9.         Прием (остановка) мяча. Ведение мяча (виды ведения мяча)         -         6           10.         Техника ударов по мячу ногой         -         8           11.         Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета.         -         6           12.         Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.         -         20           13.         Обучение удару мяча головой.         -         10           14.         Обманные движения (финтъл). Соверпненствование навыков удара мяча головой.         -         10           15.         Совершенствование ударов мяча по воротам         -         10           16.         Сдача контрольных нормативов         -         10           17.         Тактическая подтотовка         -         8           18.         Совершенствование тактической подтотовки         -  | 3.  | <u> -</u>   | - | 18 |
| 6.         Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча         -         20           7.         Пробитие штрафного, свободного углового         8           8.         Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Учебная игра         -         6           9.         Прием (остановка) мяча. Ведение мяча (виды ведения мяча)         -         6           10.         Техника ударов по мячу ногой         -         8           11.         Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета.         -         6           12.         Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.         -         20           13.         Обучение удару мяча головой.         -         10           14.         Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой.         -         10           15.         Совершенствование ударов мяча по воротам         -         10           16.         Сдача контрольных нормативов         -         10           17.         Тактическая подготовка         -         8           18.         Совершенствование тактической подготовки         -         8           19.         Тактика нападающих защитников         -         -         8  | 4.  | Нападающий удар   | - | 10 |
| 6.         головой. Техника обводки мяча         -         20           7.         Пробитие штрафного, свободного углового         -         8           8.         Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Учебная игра         -         6           9.         Прием (остановка) мяча. Ведение мяча (виды ведения мяча)         -         6           10.         Техника ударов по мячу ногой         -         8           11.         Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета.         -         6           12.         Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.         -         20           13.         Обучение удару мяча головой.         -         10           14.         Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой.         -         10           15.         Совершенствование ударов мяча по воротам         -         10           16.         Сдача контрольных нормативов         -         10           17.         Тактическая подготовка         -         8           18.         Совершенствование тактической подготовки         -         6           19.         Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами минифутбола. ОФП. СФП.         -         8           20.   | 5.  | Начало игры с центра поля                                       | - | 20 |
| 7.       Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч.       -       8         8.       Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч.       -       6         9.       Прием (остановка) мяча. Ведение мяча (виды ведения мяча)       -       6         10.       Техника ударов по мячу ногой       -       8         11.       Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета.       -       6         12.       Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.       -       20         13.       Обучение удару мяча головой.       -       10         14.       Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой.       -       10         15.       Совершенствование ударов мяча по воротам       -       10         16.       Сдача контрольных нормативов       -       10         17.       Тактическая подготовка       -       8         18.       Совершенствование тактической подготовки       -       6         19.       Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами минифутбола. ОФП. СФП.       -       8         20.       Тактика нападающих, защитников       -       10         21.       Сдача контрольных нормативов       -       10 <td>6.</td> <td></td> <td>-</td> <td>20</td>  | 6.  |   | - | 20 |
| 8.       Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч.  | 7.  |   | - | 8  |
| 10.         Техника ударов по мячу ногой         -         8           11.         Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета.         -         6           12.         Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.         -         20           13.         Обучение удару мяча головой.         -         10           14.         Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой.         -         10           15.         Совершенствование ударов мяча по воротам         -         10           16.         Сдача контрольных нормативов         -         10           17.         Тактическая подготовка         -         8           18.         Совершенствование тактической подготовки         -         6           19.         Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами минифутбола. ОФП. СФП.         -         8           20.         Тактика нападающих, защитников         -         10           21.         Сдача контрольных нормативов         -         8           Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости         -         8           23.         Общефизическая и силовая подготовка         -         6           <  | 8.  | Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч.    | - | 6  |
| 11.       Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета.       -       6         12.       Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.       -       20         13.       Обучение удару мяча головой.       -       10         14.       Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой.       -       10         15.       Совершенствование ударов мяча по воротам       -       10         16.       Сдача контрольных нормативов       -       10         17.       Тактическая подготовка       -       8         18.       Совершенствование тактической подготовки       -       6         19.       Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами минифутбола. ОФП. СФП.       -       8         20.       Тактика нападающих, защитников       -       10         21.       Сдача контрольных нормативов       -       8         Общеразвивающие и специальные упражнения для развития       -       8         22.       быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       8         23.       Общефизическая и силовая подготовка       -       -       6         24.       Игровой квадрат 4х2, чередование передач по высоте и       -       6  | 9.  | Прием (остановка) мяча. Ведение мяча (виды ведения мяча)        | - | 6  |
| 12.       Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.       -       20         13.       Обучение удару мяча головой.       -       10         14.       Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой.       -       10         15.       Совершенствование ударов мяча по воротам       -       10         16.       Сдача контрольных нормативов       -       10         17.       Тактическая подготовка       -       8         18.       Совершенствование тактической подготовки       -       6         19.       Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами минифутбола. ОФП. СФП.       -       8         20.       Тактика нападающих, защитников       -       10         21.       Сдача контрольных нормативов       -       8         Общеразвивающие и специальные упражнения для развития       -       8         22.       быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       8         23.       Общефизическая и силовая подготовка       -       -       6         24.       Игровой квадрат 4х2, чередование передач по высоте и       -       6   | 10. | -   |   | 8  |
| 12.   элементами мини-футбола. ОФП. СФП.   -   20     13.   Обучение удару мяча головой.   -   10     14.   Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой.   -   10     15.   Совершенствование ударов мяча по воротам   -   10     16.   Сдача контрольных нормативов   -   10     17.   Тактическая подготовка   -   8     18.   Совершенствование тактической подготовки   -   6     19.   Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами минифутбола. ОФП. СФП.   -   8     20.   Тактика нападающих, защитников   -   10     21.   Сдача контрольных нормативов   -   8     22.   Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости   -   6     23.   Общефизическая и силовая подготовка   -   6     24.   Игровой квадрат 4х2, чередование передач по высоте и   -   6   | 11. | Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета.        | - | 6  |
| 14.       Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой.       -       10         15.       Совершенствование ударов мяча по воротам       -       10         16.       Сдача контрольных нормативов       -       10         17.       Тактическая подготовка       -       8         18.       Совершенствование тактической подготовки       -       6         19.       Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами минифутбола. ОФП. СФП.       -       8         20.       Тактика нападающих, защитников       -       10         21.       Сдача контрольных нормативов       -       8         Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       8         23.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         24       Игровой квадрат 4х2, чередование передач по высоте и       -       6  | 12. | · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·                           | - | 20 |
| 14.       удара мяча головой.       -       10         15.       Совершенствование ударов мяча по воротам       -       10         16.       Сдача контрольных нормативов       -       10         17.       Тактическая подготовка       -       8         18.       Совершенствование тактической подготовки       -       6         19.       Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами минифутбола. ОФП. СФП.       -       8         20.       Тактика нападающих, защитников       -       10         21.       Сдача контрольных нормативов       -       8         Общеразвивающие и специальные упражнения для развития       -       8         22.       быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       8         23.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         24       Игровой квадрат 4х2, чередование передач по высоте и       -       6   | 13. | Обучение удару мяча головой.                                    | - | 10 |
| 16.       Сдача контрольных нормативов       -       10         17.       Тактическая подготовка       -       8         18.       Совершенствование тактической подготовки       -       6         19.       Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами минифутбола. ОФП. СФП.       -       8         20.       Тактика нападающих, защитников       -       10         21.       Сдача контрольных нормативов       -       8         Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       8         23.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         24       Игровой квадрат 4х2, чередование передач по высоте и       -       6  | 14. |   | - | 10 |
| 17.       Тактическая подготовка       -       8         18.       Совершенствование тактической подготовки       -       6         19.       Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами минифутбола. ОФП. СФП.       -       8         20.       Тактика нападающих, защитников       -       10         21.       Сдача контрольных нормативов       -       8         Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       8         22.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         23.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         24       Игровой квадрат 4х2, чередование передач по высоте и       -       6  | 15. | Совершенствование ударов мяча по воротам                        | - | 10 |
| 18.       Совершенствование тактической подготовки       -       6         19.       Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами минифутбола. ОФП. СФП.       -       8         20.       Тактика нападающих, защитников       -       10         21.       Сдача контрольных нормативов       -       8         Общеразвивающие и специальные упражнения для развития       -       8         22.       быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       8         23.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         24.       Игровой квадрат 4х2, чередование передач по высоте и       -       6  | 16. | Сдача контрольных нормативов                                    | - | 10 |
| 19.       Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами минифутбола. ОФП. СФП.       -       8         20.       Тактика нападающих, защитников       -       10         21.       Сдача контрольных нормативов       -       8         Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       8         22.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         23.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         24       Игровой квадрат 4х2, чередование передач по высоте и       -       6  | 17. | Тактическая подготовка  | - | 8  |
| 19.       футбола. ОФП. СФП.       -       8         20.       Тактика нападающих, защитников       -       10         21.       Сдача контрольных нормативов       -       8         Общеразвивающие и специальные упражнения для развития       -       8         22.       быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       8         23.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         24.       Игровой квадрат 4х2, чередование передач по высоте и       -       6   | 18. | Совершенствование тактической подготовки                        |   | 6  |
| 21.       Сдача контрольных нормативов       -       8         Общеразвивающие и специальные упражнения для развития       -       8         22.       быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       8         23.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         24.       Игровой квадрат 4х2, чередование передач по высоте и       -       6  | 19. |   | - | 8  |
| Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости  23. Общефизическая и силовая подготовка - 6  Игровой квадрат 4х2, чередование передач по высоте и - 6   | 20. | Тактика нападающих, защитников                                  | - | 10 |
| 22.       быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости       -       8         23.       Общефизическая и силовая подготовка       -       6         24.       Игровой квадрат 4х2, чередование передач по высоте и       -       6   | 21. | Сдача контрольных нормативов                                    | - | 8  |
| 24. Игровой квадрат 4x2, чередование передач по высоте и - 6   | 22. | быстроты, координации движения, прыгучести, силы,               | - | 8  |
| 1/4   -   0  | 23. |   |   | 6  |
| расстоянию   | 24. | Игровой квадрат 4x2, чередование передач по высоте и расстоянию | - | 6  |
| 25. Пробитие штрафного, углового - 8   | 25. | Пробитие штрафного, углового                                    |   | 8  |
| 26. Совершенствование техники. Учебная игра - 8  | 26. | • • • •   |   | 8  |
| 27. Совершенствование техники остановки мяча. Учебная игра - 12  | 27. | Совершенствование техники остановки мяча. Учебная игра          |   | 12 |

| 28. | Судейская практика. Двусторонняя игра | - | 12  |
|-----|---------------------------------------|---|-----|
| 29. | Специальная физическая подготовка     | - | 12  |
| 30. | ОРУ. Учебная игра                     | - | 18  |
|     | Итого                                 | - | 314 |

# 5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Учебно-методические разработки имеются в Научной библиотеке ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ:

- 1. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки: 05.03.06 Экология и природопользование профиль Экология, уровень высшего образования бакалавриат, форма обучения очная / Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2021. 17 с.— Режим доступа: <a href="https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987">https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987</a>; <a href="https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987">https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987</a>; <a href="https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987">https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987</a>;
- 2. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки: 05.03.06 Экология и природопользование профиль Экология, уровень высшего образования бакалавриат, обучения заочная/ E.B. Улитин, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный \_ 14 с.— Режим аграрный университет, 2021. доступа: https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987; http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/ivm/02116.pdf
- 3. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Текст]: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование профиль Экология, уровень высшего образования бакалавриат, форма обучения заочная / Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2021. 19 с. Режим доступа: <a href="https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987">http://nb.sursau.ru/course/view.php?id=5987</a>; <a href="https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987">http://nb.sursau.ru/course/view.php?id=5987</a>; <a href="https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987">http://nb.sursau.ru/course/view.php?id=5987</a>; <a href="https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987">http://nb.sursau.ru/course/view.php?id=5987</a>; <a href="https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987">http://nb.sursau.ru/course/view.php?id=5987</a>; <a href="https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987">https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987</a>; <a href="https://edu.sursau.

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

Для установления соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС ВО разработан фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине. Фонд оценочных средств представлен в Приложении.

## 7. Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

Основная и дополнительная учебная литература имеется в Научной библиотеке и электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ.

#### Основнаа.

- 1. Завьялов, А.В. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. 106 с.: ил. Режим доступа: по подписке. URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425</a>
- 2. Захарова, Л.В. Физическая культура: учебник [Электронный ресурс]. / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Красноярск: СФУ, 2017. 612 с. Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151</a>

3. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 65 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033</a>

#### Дополнительная:

- 1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. 2-е изд. Москва : Спорт, 2017. 432 с. Режим доступа: по подписке. URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389</a>
- 2. Чертов, Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012 118 с. Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131

# 8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины

- 1. Единое окно доступа к учебно-методическим разработкам https://юургау.рф
- 2. ЭБС «Лань» http://e.lanbook.com/
- 3. Университетская библиотека ONLINE http://biblioclub.ru

### 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебно-методические разработки имеются в Научной библиотеке и электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ.

- 1. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки: 05.03.06 Экология и природопользование профиль Экология, уровень высшего образования бакалавриат, форма обучения очная / Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2021. 17 с.— Режим доступа: <a href="https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987">https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987</a>; <a href="https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987">https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987</a>; <a href="https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987">https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987</a>;
- 2. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки: 05.03.06 Экология и природопользование профиль Экология, уровень высшего образования бакалавриат, обучения заочная/ Улитин, Валиева -Троицк: Южно-Уральский форма E.B. Ш.С. государственный аграрный университет, 2021. \_ 14 с.— Режим доступа: https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987; http://nb.sursau.ru/8080/localdocs/ivm/02116.pdf
- 3. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Текст]: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование профиль Экология, уровень высшего образования бакалавриат, форма обучения заочная / Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2021. 19 с.— Режим доступа: <a href="https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987">http://nb.sursau.ru/course/view.php?id=5987</a>; <a href="https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987">http://nb.sursau.ru/s080/localdocs/ivm/02114.pdf</a>

# 10.Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

В Научной библиотеке с терминальных станций предоставляется доступ к базам данных:

- КонсультантПлюс (справочные правовые системы);

- Техэксперт (информационно-справочная система ГОСТов);
- My TestX10.2.

Программное обеспечение общего назначения: 1С Бухгалтерия, MS Office, Windows.

# 11.Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

# Учебные аудитории для проведения занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения

- 1. Аудитория № II оснащенная:
- мультимедийным комплексом (компьютер, видеопроектор)
- 2. Игровой спортивный зал для проведения практических занятий № 117;
- 3. Тренажерный зал для женщин для проведения практических занятий № 117 А;
- 4. Тренажерный зал для проведения практических занятий № 027;
- 5. Зал борьбы № 044 для проведения практических занятий.

### Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

1. Помещение 420 ауд. для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет».

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (тренерская, душевая) N 036, N 040.

### Перечень оборудования и технических средств обучения

- 1. т гриф;
- 2. горизонтальная скамья для жима лёжа;
- 3. скамья для жима под углом;
- 4. тренажер для проработки икр стоя;
- 5. горизонтальная скамья;
- 6. скамья с изменяющимся углом;
- верхний блок 2 шт.;
- 8. нижний блок- 1 шт:
- 9. беговая дорожка 3 шт.;
- 10. вело-тренажеры 4 шт.;
- 11. гребля 1 шт.;
- 12. апполо (для растяжки позвоночника);
- 13. шведская стена 3 шт.;
- 14. тренажер армспорта 1 шт.;
- 15. комплексный тренажер («Универсал») 1 шт.;
- 16. штанга w обр. 1 шт.;
- 17. тренажеры для проработки мышц пресса- 2 шт.;
- 18. ковер татами -1шт.;
- 19. медицинские весы 2шт.

#### Прочие средства обучения

- 1. Летняя спортивная площадка для проведения практических занятий.
- 2. Площадка для воркаута для проведения практических занятий.

### ПРИЛОЖЕНИЕ

### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся

### СОДЕРЖАНИЕ

| 1. | Компе  | тенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины  | 31 |
|----|--------|---|----|
| 2. |        | атели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения сформированности генций   | 32 |
| 3. | знаний | ые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки и, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих ированность компетенций в процессе освоения дисциплины | 34 |
| 4. | навы   | одические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, ков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность етенций   | 35 |
|    | 4.1.   | Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости в процессе практической подготовки   | 35 |
|    | 4.1.1. | Тестирование  | 35 |
|    | 4.1.2. | Тестирование (тесты профильно-прикладной физической подготовки)   | 38 |
|    | 4.2.   | Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации  | 40 |
|    | 4.2.1. | Зачет   | 40 |

### 1. Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

| ICa - v   | (   | Формируемые ЗУН Наименование оценочных средств   |   |                       |                              |
|---|---|--|---|-----------------------|------------------------------|
| Код и наименование индикатора достижения компетенции  | знания  | умения   | навыки  | Текущая<br>аттестация | Промежуточна<br>я аттестация |
| ИД-1. УК-6 Управляет своим временем, выстраивает и реализует траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | Обучающийся должен знать: приемы, технологии управления своим временем, проектировани я и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (Б1.О.38 – 3.1) | Обучающийся должен уметь: использовать приемы, технологии управления своим временем, проектировани я и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (Б1.О.38 — У.1) | Обучающийся должен владеть: навыками использования приемов, технологий управления своим временем, проектировани я и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (Б1.О.38 – Н.1) | Тестирова<br>ние      | Зачет                        |

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

| Vorv   | (      | Формируемые ЗУН | I      | Наименование оценочных средств |                              |  |
|--|--------|-----------------|--------|--------------------------------|------------------------------|--|
| Код и наименование индикатора достижения компетенции | знания | умения          | навыки | Текущая<br>аттестация          | Промежуточна<br>я аттестация |  |

| ИД-1. УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленност и для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности | Обучающийся должен знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональ ной деятельности (Б1.О.38 – 3.2) | Обучающийся должен уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств (Б1.О.38 – У.2) | Обучающийся должен владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающ их сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленно сти (Б1.О.38 – H.2) | Тестирова<br>ние | Зачет |
|--|--|---|--|------------------|-------|
|--|--|---|--|------------------|-------|

# 2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения сформированности компетенций

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития

на основе принципов образования в течение всей жизни

| Показатели                         | Критерии и  |  | зультатов обучения по  | дисциплине   |
|------------------------------------|---|--|--|--|
| оценивания<br>(Формируемые<br>ЗУН) | Недостаточный<br>уровень  | Достаточный уровень  | Средний<br>уровень   | Высокий<br>уровень   |
| Б1.О.38 – 3.1                      | Обучающийся не знает приемы, технологии управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | Обучающийся слабо знает приемы, технологии управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | Обучающийся с незначительными ошибками и отдельными пробелами знает приемы, технологии управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | Обучающийся с требуемой степенью полноты и точности знает приемы, технологии управления своим временем, проектирования и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни |
| Б1.О.38 – У.1                      | Обучающийся не умеет использовать приемы,   | Обучающийся слабо умеет использовать приемы,   | Обучающийся с незначительными затруднениями умеет использовать   | Обучающийся умеет использовать приемы,   |
|                                    | технологии<br>управления своим  | технологии<br>управления своим   | приемы, технологии управления своим  | технологии<br>управления своим   |

|               | Ι                             |                  |                    | 1                |
|---------------|-------------------------------|------------------|--------------------|------------------|
|               | временем,                     | временем,        | временем,          | временем,        |
|               | проектирования и              | проектирования и | проектирования и   | проектирования и |
|               | реализации                    | реализации       | реализации         | реализации       |
|               | траектории                    | траектории       | траектории         | траектории       |
|               | саморазвития на               | саморазвития на  | саморазвития на    | саморазвития на  |
|               | основе принципов              | основе принципов | основе принципов   | основе принципов |
|               | образования в                 | образования в    | образования в      | образования в    |
|               | течение всей                  | течение всей     | течение всей жизни | течение всей     |
|               | жизни                         | жизни            |                    | ИНЕИЖ            |
|               | Обучающийся не                | Обучающийся      | Обучающийся с      | Обучающийся      |
|               | _                             | слабо владеет    | небольшими         | свободно владеет |
|               | владеет навыками              | навыками         | затруднениями      | навыками         |
|               | использования                 | использования    | владеет навыками   | использования    |
|               | приемов,<br>технологий        | приемов,         | использования      | приемов,         |
|               |                               | технологий       | приемов,           | технологий       |
|               | управления своим              | управления своим | технологий         | управления своим |
| Б1.О.38 – Н.1 | временем,                     | временем,        | управления своим   | временем,        |
| Ы1.О.38 − П.1 | проектирования и              | проектирования и | временем,          | проектирования и |
|               | реализации                    | реализации       | проектирования и   | реализации       |
|               | траектории                    | траектории       | реализации         | траектории       |
|               | саморазвития на               | саморазвития на  | траектории         | саморазвития на  |
|               | основе принципов              | основе принципов | саморазвития на    | основе принципов |
|               | образования в<br>течение всей | образования в    | основе принципов   | образования в    |
|               |                               | течение всей     | образования в      | течение всей     |
|               | ИНЕИЖ                         | жизни            | течение всей жизни | ингиж            |

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

| Показатели                         | Критерии и г   | пкала оценивания рез  | зультатов обучения по   | дисциплине  |
|------------------------------------|--|---|---|---|
| оценивания<br>(Формируемые<br>ЗУН) | Недостаточный<br>уровень   | Достаточный<br>уровень  | Средний<br>уровень  | Высокий<br>уровень  |
| Б1.О.38 – 3.2                      | Обучающийся не знает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности | Обучающийся слабо знает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности | Обучающийся знает с незначительными ошибками и отдельными пробелами социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности | Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
| Б1.О.38 – У.2                      | Обучающийся не<br>умеет правильно<br>выполнять   | Обучающийся слабо умеет правильно   | Обучающийся умеет с незначительными   | Обучающийся<br>умеет правильно<br>выполнять   |

|               | физические   |  | 1  | 4   |
|---------------|--|--|--|---|
| i e           | The state of the s | выполнять  | затруднениями  | физические  |
|               | упражнения,  | физические   | правильно  | упражнения,   |
|               | рассчитывать   | упражнения,  | выполнять  | рассчитывать  |
|               | дозировку  | рассчитывать   | физические   | дозировку   |
|               | упражнения,  | дозировку  | упражнения,  | упражнения, уметь   |
|               | составлять   | упражнения, уметь  | рассчитывать   | составлять  |
|               | комплексы  | составлять   | дозировку  | комплексы   |
|               | упражнений для   | комплексы  | упражнения, уметь  | упражнений для  |
|               | развития   | упражнений для   | составлять   | развития  |
|               | различных  | развития   | комплексы  | различных   |
|               | физических   | различных  | упражнений для   | физических  |
|               | качеств  | физических   | развития   | качеств   |
|               |  | качеств  | различных  |   |
|               |  |  | физических   |   |
|               |  |  | качеств  |   |
| Б1.О.38 – Н.2 | Обучающийся не владеет навыками практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности  | Обучающийся слабо владеет навыками практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности | Обучающийся владеет навыками практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности | Обучающийся свободно владеет навыками практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности |

# 3. Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, сформированных в процессе освоения дисциплины

Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, содержатся в учебно-методических разработках, приведенных ниже.

- 1. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки: 05.03.06 Экология и природопользование профиль Экология, уровень высшего образования бакалавриат, форма обучения очная / Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2021. 17 с.— Режим доступа: <a href="https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987">https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987</a>; <a href="https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987">https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987</a>; <a href="https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987">https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987</a>;
- 2. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки: 05.03.06 Экология и природопользование профиль Экология, уровень высшего образования бакалавриат, обучения заочная/ E.B. Улитин. Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский форма государственный аграрный университет, 2021. \_ 14 с.— Режим доступа: https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987; http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/ivm/02116.pdf

- 3. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Текст]: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование профиль Экология, уровень высшего образования бакалавриат, форма обучения заочная / Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2021. 19 с.— Режим доступа: <a href="https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987">http://nb.sursau.ru/course/view.php?id=5987</a>; <a href="https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987">http://nb.sursau.ru/s080/localdocs/ivm/02114.pdf</a>
- 1. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки: 05.03.06 Экология и природопользование профиль Экология, уровень высшего образования бакалавриат, форма обучения очная / Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2021. 17 с.— Режим доступа: <a href="https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987">https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987</a>; <a href="https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987">https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987</a>; <a href="https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987">https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987</a>;
- 2. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки: 05.03.06 Экология и природопользование профиль Экология, уровень высшего образования бакалавриат, Троицк: Южно-Уральский форма обучения заочная/ E.B. Улитин, Ш.С. Валиева государственный 2021. с.— Режим аграрный университет, доступа: https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987; http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/ivm/02116.pdf
- 3. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Текст]: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование профиль Экология, уровень высшего образования бакалавриат, форма обучения заочная / Е.В. Улитин, Ш.С. Валиева Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2021. 19 с.— Режим доступа: <a href="https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987">http://nb.sursau.ru/course/view.php?id=5987</a>; <a href="https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=5987">http://nb.sursau.ru/s080/localdocs/ivm/02114.pdf</a>

# 4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций

В данном разделе методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», приведены применительно к каждому из используемых видов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

# 4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости в процессе практической подготовки

### 4.1.1. Тестирование

Тестирование используется для оценки качества освоения обучающимся основной профессиональной образовательной программы по отдельным темам или разделам дисциплины. Тест представляет собой комплекс стандартизированных заданий, позволяющий упростить процедуру измерения знаний и умений обучающихся. Обучающимся выдаются тестовые задания с формулировкой вопросов и предложением выбрать один правильный ответ из нескольких вариантов ответов.

|   | Оценочные средства   | Код и  |
|---|--|--|
| № | Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины | код и<br>наименование<br>индикатора<br>компетенции |

- 1. Как называются упражнения, при которых действия подвергаются мышцы, их оболочка, сухожилия, связки, суставы?
- растягивающие;
- силовые;
- аэробные;
- анаэробные.
- 2. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?
- силовые:
- координационные;
- растягивающие;
- дыхательные.
- 3. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению?
- общая;
- специальная;
- силовая;
- скоростная.
- 4. Наращивание физической нагрузки в течение времени бывает ...
- прямое, короткое, прерывистое;
- непрерывное, длительное;
- смешанное;
- линейное, ступенчатое, волнообразное.
- 1. При помощи каких упражнений развиваются скоростные способности?
  - выполняемых с максимальной скоростью;
  - выполняемых с минимальной скоростью;
  - упражнений на силу;
  - аэробных упражнений.
  - 6. Что значит «покладистый режим работы мышц»?
  - длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается);
  - длина мышечного волокна не меняется;
  - длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается);
  - длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается.
  - 7. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?
  - скоростная;
  - силовая;
  - гибкость:
  - общая выносливость.
  - 8. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?
  - сознание;
  - трудолюбие;
  - активность;
  - доступность.
  - 9. Что не относится к физическим способностям?
  - сила:
  - выносливость;

ИД-1. УК-6

Управляет своим временем, выстраивает и реализует траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

- гибкость;
- сила воли.
- 10. Укажите принципы применения физических упражнений ...
- все перечисленные;
- рациональное распределение во времени;
- доступность и прогрессирование;
- сознание и активность.

- 1. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?
- скоростная;
- силовая:
- гибкость;
- общая выносливость.
- 2. Что не относится к физическим способностям?
- сила:

2.

- выносливость;
- гибкость;
- сила воли.
- 3. Выберите правильное последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями?
- на гибкость, на выносливость, скоростные, силовые;
- скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые;
- силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость;
- на выносливость, на гибкость, скоростные, силовые.
- 4. Выберите правильное понятие общей выносливости?
- это способность противостоять специфическому утомлению;
- это способность противостоять неспецифическому утомлению;
- это способность противостоять действию специфических факторов;
- это способность противостоять действию неспецифических факторов.
- 5. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
- снижает активность физического состояния;
- способствует усилению кровообращения и обмена веществ;
- повышает работоспособность;
- ухудшает настроение.
- 6. Физические упражнения это?
- элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития;
- занятия спортом;
- выполнение упражнений с максимальным усилием;
- бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол.
- 7. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?
- повышают силовые способности;
- увеличивают количество жировой ткани;
- улучшают потребление организмом кислорода;
- увеличивают эффективность работы сердца.
- 8. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?
- средством развития физических качеств;
- средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервноэмоциональных состояний;
- средством повышения работоспособности;
- средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения.
- 9. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное

ИД-1. УК-7

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

время работая за компьютером в положении сидя?

- выполнять упражнения для снятия напряжения глаз;
- выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц;
- ничего не делать;
- подвинуть ближе монитор компьютера.
- 10. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?
- развитие силы;
- развитие выносливости;
- совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта;
- преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта.

По результатам теста обучающемуся выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

Критерии оценивания ответа (табл.) доводятся до сведения обучающихся до начала тестирования. Результат тестирования объявляется обучающемуся непосредственно после его сдачи.

| Шкала                          | Критерии оценивания<br>(% правильных ответов) |  |  |  |
|--------------------------------|---|--|--|--|
| Оценка 5 (отлично)             | 80-100  |  |  |  |
| Оценка 4 (хорошо)              | 70-79   |  |  |  |
| Оценка 3 (удовлетворительно)   | 50-69   |  |  |  |
| Оценка 2 (неудовлетворительно) | менее 50                                      |  |  |  |

## 4.1.2. Тестирование (тесты профессионально-прикладной физической подготовки)

Тесты профессионально-прикладной физической (ППФП) подготовки сдаются обучающимися в конце каждого семестра. Критерии оценки (табл.) доводятся до сведения обучающегося в начале занятий. Оценка объявляется непосредственно после сдачи тестов. Обучающиеся специальной медицинской группы сдают тесты допустимые при их заболеваниях и оцениваются «выполнил» и «не выполнил».

| No | Оценочные средства   |        |        |          |            | Код и наименование индикатора компетенции   |
|----|--|--------|--------|----------|------------|---|
|    | Шкала (баллы)  |        |        |          |            |   |
|    | Женщины  | 5      | 4      | 3        | 2          |   |
|    |  | (отл.) | (xop.) | (удовл.) | (неудовл.) | ИД-1. УК-6  |
| 1. | В висе на шведской стенке, сгибание и разгибание ног до 900 (кол-во раз) | 20-26  | 16-24  | 14-18    | 6-10       | Управляет своим временем, выстраивает и реализует траекторию саморазвития на основе принципов образования |
| 2. | Лёжа на бёдрах на скамейке, сгибание и разгибание туловища               | 35-40  | 30-35  | 25-30    | 15-20      | в течение всей жизни  |

| Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на тимпастической скамые   18  |    | (кол-во раз)                            |                                       |       |         |            |           |
|---|----|---|---------------------------------------|-------|---------|------------|-----------|
| Положения стоя с прямыми ногами на тимнастической скамье   18   12   10   6   6   |    |   |                                       |       |         |            |           |
| 3. прямыми ногами на гимнастической скамис   18   |    | *                                       |                                       |       |         |            |           |
| Подтиватие из виса дежа на низкой перекладине 90 см. (количество раз)   18   12   10   6   6   6   6   6   6   6   6   6  | 3. |   | +16                                   | +11   | +8      | +6         |           |
| Скамье   Подтягивание из виса перекладиие 90 см. (количество раз)   18   12   10   6   6  |    | -                                       |                                       |       |         |            |           |
| 4. Подтягивание из виса лежа на инякой перекладиие 90 см. (количество раз)  Стибание и разгибание 5. рук в упоре лежа на на полу (количество раз)  Подтягивание из виса на выскокой перекладиие (количество раз)  Отжимание лёжа, ноги 2. выше туловища (колво раз)  Лёжа на скамсіксе на бёдрах, сгибание разгибание туловища (колво раз)  Лёжа на скамсіксе на бёдрах, сгибание разгибание тразгибание туловища (колво раз)  Прыжок в дину с 4. места толчком двумя погами (см.)  Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимпастической скамые  Женщины  Прыжок в дину с 1. места толчком двумя ногами (см.)  Метание спортивного 2. снаряда весом 500 21 17 14 10 гимпастической скамые  Женщины  Метание спортивного 2. снаряда весом 500 21 17, 14 10 гимпастической оснаряда весом 500 21 17, 14 10 гимпастической скамые  Женщины  Метание спортивного 2. на 12 км (мин.е.) 10,50 12,30 13,10 14,10 туровень физической подтотовленности для обеспечения полноденной деятельности  Метание спортивного 1. снаряда всом 700 37 35 33 33 30 гимпара всом 700 гимпара всом 700 гимпара в сом 700 гимпара в гимпара |    |   |                                       |       |         |            |           |
| 4. пежа на низкой перскладиие 90 см. (количество раз)  5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  1. Подтятивание из виса на выскокой перекладине (количество раз)  1. Подтятивание из виса на выскокой перекладине (количество раз)  Отжимания лёжа, поти 2. выше туловища (колво раз)  Лёжа на скамейке на бёдрах, сгибание разгибание туловища (колво раз)  Лёжа на скамейке на бёдрах, сгибание разгибание туловища (колво раз)  Прыжок в дину с 4. места толчком двумя ногами (см.)  Наклон вперёд из положения стоя с 5. прамыми погами ем.)  Наклон вперёд из положения стоя с 5. прамыми погами на гимнастической скамье  Жепщипы  Прыжок в дину с места толчком двумя 195 180 170 150 ногами (см.)  Метание спортивного 2. снаряда весом 500 21 17 14 10 г.(м)  3. Бет па 100 мстров (с.) 16,4 17,4 17,8 18,8 18,8 14,10 кг. (м) 1,10 кг. (м) 1 |    |   |                                       |       |         |            |           |
| перекладине 90 см. (количество раз)   18   12   10   8   10   10   10   10   10   10  |    |   | 1.0                                   | 10    | 10      |            |           |
| 5.         Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)         18         12         10         8           Мужчины           1.         Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)         13         10         9         6-8           2.         Отжимание лёжа, ноги во раз)         24-30         22-27         20-25         14-19           3.         Лёжа на скамейке на бедрах, стибание разгибание гуловища (кол-во раз)         40-50         35-45         30-40         20-29           4.         места толчком двумя погами (см.)         240         230         215         200           1.         Наклон вперёд из положения стоя с сыпрямыми ногами на гимнастической скамые         15         150           5.         прямыми ногами на гимнастической скамые         71         14         10         16           4.         места толчком двумя ногами (см.)         195         180         170         150           5.         прямыми ногами (см.)         Метание спортивного снаряда весом 500         21         17         14         10         10,1 УК-7         Поддерживает должный уровень физической подтоговленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности         1,20         4,20         1,20         1,20         1,20         1,20<  | 4. | перекладине 90 см.                      | 18                                    | 12    | 10      | 6          |           |
| 5.         Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)         18         12         10         8           Мужчины           1.         Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)         13         10         9         6-8           2.         Отжимание лёжа, ноги во раз)         24-30         22-27         20-25         14-19           3.         Лёжа на скамейке на бедрах, стибание разгибание гуловища (кол-во раз)         40-50         35-45         30-40         20-29           4.         места толчком двумя погами (см.)         240         230         215         200           1.         Наклон вперёд из положения стоя с сыпрямыми ногами на гимнастической скамые         15         150           5.         прямыми ногами на гимнастической скамые         71         14         10         16           4.         места толчком двумя ногами (см.)         195         180         170         150           5.         прямыми ногами (см.)         Метание спортивного снаряда весом 500         21         17         14         10         10,1 УК-7         Поддерживает должный уровень физической подтоговленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности         1,20         4,20         1,20         1,20         1,20         1,20<  |    | (количество раз)                        |                                       |       |         |            |           |
| 5. рук в упоре лежа па полу (количество раз)  |    | ` 1                                     |                                       |       |         |            |           |
| Полу (количество раз)   Мужчины   Подтягивание из виса   1.   | 5. | <u> </u>                                | 18                                    | 12    | 10      | 8          |           |
| Подтягивание из виса на высокой на выше дёжа, ноги 2. Выше туловища (колво раз)   Отжимание лёжа, ноги выше туловища (колво раз)   Лёжа на скамейке на бёдрах, сгибание разгибание туловища (колво раз)   Прыжок в дину с  |    |   |                                       |       |         |            |           |
| 1.     на высокой перекладиие (количество раз)     13     10     9     6-8       Отжимание лёжа, ноги (количество раз)     24-30     22-27     20-25     14-19       2.     выше туловища (колво раз)     40-50     35-45     30-40     20-29       3.     Лёжа на скамейке на бёдрах, сгибание разгибание туловища (колво раз)     40-50     35-45     30-40     20-29       4.     места толчком двумя ногами (см.)     240     230     215     200       Наклюн вперёд из положения стоя с с прямыми ногами на тимнастической скамье     +13     +7     +6     +5       1.     места толчком двумя ногами (см.)     195     180     170     150       Метание спортивного снаряда весом 500     21     17     14     10     ИД-1. УК-7       1.     мета 100 метров (с.)     16,4     17,4     17,8     18,8       4.     Бег на 2км (мин.,с.)     10,50     12,30     13,10     14,10       5.     Челючный бег 3 х 10 л. (сек.)     7,7- 7,8- 7,8- 7,4     8,0-7,6     10,0       6.     Метание спортивного снаряда весом 700 л. (сыряда весом 700 л. 37     35     33     30       1.     Риме ниц 16 кг   |    |   | Мужчин                                | Ы     |         |            |           |
| 1.         перекладине (количество раз)         13         10         9         6-8           2.         Выше туловища (колвис туловища колвораз)         24-30         22-27         20-25         14-19           3.         Лёжа на скамейке на бёдрах, стибание разгибание туловища (кол-во раз)         40-50         35-45         30-40         20-29           4.         места толчком двумя ногами (см.)         240         230         215         200           Наклон вперёд из положения стоя с камье         прямыми ногами на гимнастической скамье         +13         +7         +6         +5           1.         Метание спортивного снаряда весом 500         21         17         14         10         ИД-1. УК-7           1.         Метание спортивного снаряда весом 500         21         17         14         10         ИД-1. УК-7           1.         Бег на 100 мстров (с.)         16,4         17,4         17,8         18,8           4.         Бег на 2км (мин.,с.)         10,50         12,30         13,10         14,10           5.         Челючный бет 3 x 10 л. (сек.)         7,7 л. 7,8 л. 7,4         8,0-7,6         10,0           6         Метание спортивного снаряда всом 700 л. (км)         37         35         33         30     <  |    | Подтягивание из виса                    |                                       |       |         |            |           |
| Перекладине (количество раз)   24-30   22-27   20-25   14-19   20-29   20-25   14-19   20-2   | 1  | на высокой                              | 12                                    | 10    | 0       | <i>c</i> 0 |           |
| 2.         Отжимание лёжа, ноги выше туловища (колво раз)         24-30         22-27         20-25         14-19           3.         Лёжа на скамейке на бёдрах, сгибание разгибание туловища (кол-во раз)         40-50         35-45         30-40         20-29           4.         места толчком двумя ногами (см.)         240         230         215         200           Наклон вперёд из положения стоя с камье         тимнастической скамье         40-50         150         40-50 <td>1.</td> <td>перекладине</td> <td>13</td> <td>10</td> <td>9</td> <td>0-8</td> <td></td>   | 1. | перекладине                             | 13                                    | 10    | 9       | 0-8        |           |
| 2.   Выше туловища (колвораз)   24-30   22-27   20-25   14-19     3.   Лёжа на скамейке на бёдрах, стибание разгибание туловища (кол-во раз)   Прыжок в дину с   4.   Места толчком двумя ногами (см.)   Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье   1.   Метание спортивного снаряда весом 500   21   17   14   10   150   150   16.4   17.4   17.8   18.8   17.0   150   16.5   16.4   17.4   17.8   18.8   18.8   17.0   17.   |    | (количество раз)                        |                                       |       |         |            |           |
| Во раз  |    | Отжимание лёжа, ноги                    |                                       |       |         |            |           |
| Лёжа на скамейке на бёдрах, сгибание разгибание туловища (кол-во раз)   Прыжок в дину с   4. места толчком двумя ногами (см.)   Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье   15. прыжок в дину с   1. места толчком двумя ногами (см.)   150   150   150   150   16.4   17.4   17.8   18.8   18.8   16.5   16.4   17.4   17.8   18.8   18.8   16.5    | 2. | выше туловища (кол-                     | 24-30                                 | 22-27 | 20-25   | 14-19      |           |
| 3.  |    | • •                                     |                                       |       |         |            |           |
| 3. разгибание туловища (кол-во раз)   35-45   30-40   20-29   |    |   |                                       |       |         |            |           |
| Разгиоание туловища (кол-во раз)   Прыжок в дину с   4. места толчком двумя   240   230   215   200   | 3  | <u> </u>                                | 40-50                                 | 35-45 | 30-40   | 20-29      |           |
| 4.         Прыжок в дину с места толчком двумя ногами (см.)         240         230         215         200           Наклон вперёл из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье         +13         +7         +6         +5           Прыжок в дину с места толчком двумя ногами (см.)         1.         150         150           Метание спортивного снаряда весом 500 г. (м)         21         17         14         10         ИД-1. УК-7           1.         Бег на 100 метров (с.)         16,4         17,4         17,8         18,8         18,8         18,8         18,8         19,00         10,0  | ]. | - ·                                     | 40 30                                 | 33 43 | 30 40   | 20 2)      |           |
| 4.       места толчком двумя ногами (см.)       240       230       215       200         4.       Наклон вперёд из положения стоя с тимнастической скамье       1. <td></td> <td>· • • • • • • • • • • • • • • • • • • •</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>   |    | · • • • • • • • • • • • • • • • • • • • |                                       |       |         |            |           |
| Ногами (см.)   Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье   15   |    | •                                       |                                       |       |         | • • •      |           |
| Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье   +13   | 4. | •                                       | 240                                   | 230   | 215     | 200        |           |
| Положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье         +13         +7         +6         +5           Женщины           Прыжок в дину с наряда всом бло деятельности           1. места толчком двумя ногами (см.)         195         180         170         150           2. снаряда всом 500 снаряда всом 500 г.(м)         21         17         14         10         ИД-1. УК-7           3. Бег на 100 метров (с.)         16,4         17,4         17,8         18,8         18,8           4. Бег на 2км (мин.,с.)         10,50         12,30         13,10         14,10         14,10         10,0         14,10         10,  |    | ` ′                                     |                                       |       |         |            |           |
| 5.         прямыми ногами на гимнастической скамье         +13         +7         +6         +5           Женщины           1.         Прыжок в дину с ниру с наряда весом бария ногами (см.)         195         180         170         150           2.         Снаряда весом 500 г.(м)         21         17         14         10         ИД-1. УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности           5.         Метание спортивного снаряда весом 700 г.(м)         37         35         33         30   |    | _                                       |                                       |       |         |            |           |
| Тимнастической скамье   Женщины   Прыжок в дину с   | _  |   | . 12                                  | . 7   |         | . ~        |           |
| Скамье   Женщины   Прыжок в дину с   1. Метание спортивного   2. Снаряда весом 500   21   17   14   10   150   10,50   12,30   13,10   14,10   10,0   10,50   12,30   13,10   14,10   10,0   10,50    | ٥. | -                                       | +13                                   | +/    | +6      | +5         |           |
| Женщины           1.         Прыжок в дину с места толчком двумя ногами (см.)         195         180         170         150           2.         снаряда весом 500 г.(м)         21         17         14         10         ИД-1. УК-7           3.         Бег на 100 метров (с.)         16,4         17,4         17,8         18,8           4.         Бег на 2км (мин.,с.)         10,50         12,30         13,10         14,10           5.         Челночный бег 3 x 10 л. (сек.)         7,7- л. д.  |    |   |                                       |       |         |            |           |
| Прыжок в дину с наряда весом 500         195         180         170         150           2. снаряда весом 500         21         17         14         10         ИД-1. УК-7           Г.(м)         10         1  |    |   | <u> </u>                              |       |         |            |           |
| 1.       места толчком двумя ногами (см.)       195       180       170       150         Метание спортивного 2.       снаряда весом 500 21       17       14       10       ИД-1. УК-7         1.       Г.(м)       16,4       17,4       17,8       18,8         4.       Бег на 100 метров (с.)       10,50       12,30       13,10       14,10         5.       Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)       7,7- 7,8- 7,8- 7,4       8,0-7,6       10,0         м. (сек.)       7,3 7,4       8,0-7,6       10,0         Метание спортивного снаряда весом 700 г.(м)       37       35       33       30         Ривок гири 16 кт.       Ривок гири 16 кт.       10,0       150       150       150         1.       Отваряда весом 700 г.(м)       37       35       33       30       30   |    |   | <b>женщин</b>                         | IDI   |         |            |           |
| Ногами (см.)   Метание спортивного   2.   | 1  | -                                       | 105                                   | 180   | 170     | 150        |           |
| 2.         Метание спортивного снаряда весом 500 г.(м)         21         17         14         10         ИД-1. УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности           1.         Снаряда весом 700 г.(м)         37         35         33         30   | 1. | -                                       | 193                                   | 100   | 170     | 130        |           |
| 2.       снаряда весом 500       21       17       14       10       ИД-1. УК-7         3.       Бег на 100 метров (с.)       16,4       17,4       17,8       18,8         4.       Бег на 2км (мин.,с.)       10,50       12,30       13,10       14,10         5.       Челночный бег 3 х 10 м. (сек.)       7,7-7,8-7,8-7,4       8,0-7,6       10,0         м. (сек.)       7,3       7,4       8,0-7,6       10,0         Метание спортивного снаряда весом 700 г.(м)       37       35       33       30         Римок гири 16 кг.       20       37       35       33       30  |    | \ /                                     |                                       |       |         |            |           |
| г.(м)         Поддерживает должный           3. Бег на 100 метров (с.)         16,4         17,4         17,8         18,8           4. Бег на 2км (мин.,с.)         10,50         12,30         13,10         14,10           5. Челночный бег 3 х 10 м. (сек.)         7,7- 7,8- 7,8- 7,4         8,0-7,6         10,0         обеспечения полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности           1. снаряда весом 700 г.(м)         37         35         33         30           Ривок гири 16 кг.         Ривок гири 16 кг.         37         35         33         30   | 2  | -                                       | 2.1                                   | 17    | 14      | 10         | ИЛ_1 VK.7 |
| 3.         Бег на 100 метров (с.)         16,4         17,4         17,8         18,8           4.         Бег на 2км (мин.,с.)         10,50         12,30         13,10         14,10           5.         Челночный бег 3 х 10 м. (сек.)         7,7- 7,8- 7,4         8,0-7,6         10,0           Метание спортивного 1.         снаряда весом 700 снаряда весом 700 г.(м)         37         35         33         30           Ривок гири 16 кг.         Ривок гири 16 кг.         37         35         33         30   | 2. | -                                       | 21                                    | 1,    | 11      | 10         | , ,       |
| 4.       Бег на 2км (мин.,с.)       10,50       12,30       13,10       14,10         5.       Челночный бег 3 х 10 м. (сек.)       7,7-7,8-7,8-7,4       8,0-7,6       10,0         Метание спортивного снаряда весом 700 г.(м)       37       35       33       30         Ривок гири 16 кг.       Вирок гири 16 кг.       33       30  | 3  |   | 16.4                                  | 17.4  | 17.8    | 18.8       |           |
| 5.     Челночный бег 3 х 10 м. (сек.)     7,7- 7,8- 7,4 8,0-7,6     10,0     обеспечения полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности       1.     снаряда весом 700 г.(м)     37 35 33 30     30  |    | 1 \ /                                   |                                       |       |         |            | 1 21 1    |
| М. (сек.)     7,3     7,4     8,0-7,6     10,0     социальной и профессиональной и профессиональной деятельности       Метание спортивного 1.     снаряда весом 700     37     35     33     30       Ривок гири 16 кг.     Ривок гири 16 кг.     деятельности  |    |   |                                       |       |         | •          |           |
| Мужчины профессиональной деятельности  1. снаряда весом 700 37 35 33 30  г.(м)  Ривок гири 16 кг.   | 5. |   | , , , , , , , , , , , , , , , , , , , |       | 8,0-7,6 | 10,0       |           |
| Метание спортивного 1. снаряда весом 700 37 35 33 30 г.(м)  |    | ` ,                                     |                                       |       |         |            | ·         |
| 1.       снаряда весом 700       37       35       33       30         г.(м)       Ривок гири 16 кг   |    |   | -                                     |       |         |            |           |
| F.(M) Pupok Fund 16 kg  | 1. | -                                       | 37                                    | 35    | 33      | 30         |           |
| Pupok Funu 16 kg  |    | -                                       |                                       |       |         |            |           |
| 12   1   1   1   1   1   1   1   1   1  | 2. | Рывок гири 16 кг                        | 40                                    | 20    | 20      | 15         |           |
| 2. (количества раз) 40 30 20 15   | ۷. | -                                       | 40                                    | 30    | 20      | 15         |           |
| 3. Бег на 100 метров (с.) 13,5 14,8 15,1 16,1   | 3. | Бег на 100 метров (c.)                  | 13,5                                  | 14,8  | 15,1    | 16,1       |           |

| 4. | Бег на 3 км (мин.,с.)          | 12,30       | 13,30       | 14,00   | 14,30   |
|----|--------------------------------|-------------|-------------|---------|---------|
| 5. | Челночный бег 3 x 10 м. (сек.) | 6,4-<br>6,0 | 6,6-<br>6,2 | 7,0-6,6 | 7,7-7,0 |

Критерии оценивания ответа (табл.) доводятся до сведения обучающихся в начале занятий. Оценка объявляется обучающемуся непосредственно после ответа.

| Шкала                 | Критерии оценивания   |  |  |  |  |
|-----------------------|---|--|--|--|--|
|                       | - обучающийся полно усвоил учебный материал;                          |  |  |  |  |
|                       | - правильно и точно выполняет задание;                                |  |  |  |  |
| Оценка 5              | -укладывается во временной и количественный норматив при выполнении   |  |  |  |  |
| (отлично)             | задания;  |  |  |  |  |
| (отлично)             | - демонстрирует сформированность и устойчивость знаний, умений и      |  |  |  |  |
|                       | навыков;  |  |  |  |  |
|                       | - могут быть допущены одна-две неточности при выполнение задания.     |  |  |  |  |
|                       | ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом |  |  |  |  |
| Оценка 4              | имеет место один из недостатков:                                      |  |  |  |  |
| (хорошо)              | - не укладывается во временной и количественный норматив при          |  |  |  |  |
|                       | выполнении задания на оценку «5»;                                     |  |  |  |  |
|                       | - неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но     |  |  |  |  |
|                       | показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения,         |  |  |  |  |
|                       | достаточные для дальнейшего усвоения материала;                       |  |  |  |  |
| Оценка 3              | - не достаточно правильное выполнение задания;                        |  |  |  |  |
| (удовлетворительно)   | - не укладывается во временной и количественный норматив при          |  |  |  |  |
|                       | выполнении задания на оценку «4»;                                     |  |  |  |  |
|                       | - выявлена недостаточная сформированность знаний, умений и навыков,   |  |  |  |  |
|                       | обучающийся не может применить теорию в выполнении задания.           |  |  |  |  |
|                       | - допущены ошибки в выполнении задания, которые не исправлены после   |  |  |  |  |
|                       | нескольких попыток;   |  |  |  |  |
| Оценка 2              | - не укладывается во временной и количественный норматив при          |  |  |  |  |
| (неудовлетворительно) | выполнении задания;   |  |  |  |  |
|                       | - не сформированы компетенции, отсутствуют соответствующие знания,    |  |  |  |  |
|                       | умения и навыки.  |  |  |  |  |

## 4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

## 4.2.1. Зачет

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся основной профессиональной образовательной программы по разделам дисциплины. По результатам зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено»; оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» в случае дифференцированного зачета.

Зачет проводится по окончании практических занятий. Зачет принимается преподавателями, проводившими практические занятия, или читающими лекции по данной дисциплине. В случае отсутствия ведущего преподавателя зачет принимается преподавателем, назначенным распоряжением заведующего кафедрой. С разрешения заведующего кафедрой на зачете может присутствовать преподаватель кафедры, привлеченный для помощи в приеме зачета.

Присутствие на зачете преподавателей с других кафедр без соответствующего распоряжения ректора, проректора по учебной и воспитательной работе, заместителя директора института по учебной работе не допускается.

Форма(ы) проведения зачета (устный опрос по билетам, письменная работа, тестирование  $u \partial p$ .) определяются кафедрой и доводятся до сведения обучающихся в начале семестра.

Для проведения зачета ведущий преподаватель накануне получает в секретариате директората зачетно-экзаменационную ведомость, которая возвращается в секретариат после окончания мероприятия в день проведения зачета или утром следующего дня.

Во время зачета обучающиеся могут пользоваться с разрешения ведущего преподавателя справочной и нормативной литературой, другими пособиями и техническими средствами.

Время подготовки ответа в устной форме при сдаче зачета должно составлять не менее 20 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа - не более 10 минут.

Преподавателю предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины.

Качественная оценка «зачтено», внесенная в зачетно-экзаменационную ведомость, является результатом успешного усвоения учебного материала.

Результат зачета выставляется в зачетно-экзаменационную ведомость в день проведения зачета в присутствии самого обучающегося. Преподаватели несут персональную ответственность за своевременность и точность внесения записей о результатах промежуточной аттестации в зачетно-экзаменационную ведомость.

Если обучающийся явился на зачет и отказался от прохождения аттестации в связи с неподготовленностью, то в зачетно-экзаменационную ведомость ему выставляется оценка «не зачтено».

Неявка на зачет отмечается в зачетно-экзаменационной ведомости словами «не явился».

Нарушение дисциплины, списывание, использование обучающимися неразрешенных печатных и рукописных материалов, мобильных телефонов, коммуникаторов, планшетных компьютеров, ноутбуков и других видов личной коммуникационной и компьютерной техники во время зачета запрещено. В случае нарушения этого требования преподаватель обязан удалить обучающегося из аудитории и проставить ему в ведомости оценку «не зачтено».

Обучающимся, не сдавшим зачет в установленные сроки по уважительной причине, индивидуальные сроки проведения зачета определяются заместителем директора института по учебной работе.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, сдают зачет в сроки, определяемые Университетом. Информация о ликвидации задолженности отмечается в экзаменационном листе.

Допускается с разрешения заместителя директора института по учебной работе досрочная сдача зачета с записью результатов в экзаменационный лист.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья могут сдавать зачеты в сроки, установленные индивидуальным учебным планом. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

Процедура проведения промежуточной аттестации для особых случаев изложена в «Положении о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по ОПОП бакалавриата, специалитета и магистратуры» ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ.

|    | Оценочные средства   | I/ 0 = 22    |
|----|--|--------------|
|    | Типовые контрольные задания и (или) иные материалы,          | Код и        |
| No | необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта | наименование |
|    | деятельности, характеризующих сформированность компетенций в | индикатора   |
|    |  | компетенции  |
|    | процессе освоения дисциплины                                 |              |

- 1. Размеры площадки в волейболе?
- 2. Размеры площадки в баскетболе?
- 3. Размеры площадки в мини-футболе?
- 4. Вес волейбольного мяча, баскетбольного, мини-футбольного?
- 5. Состав команды в классическом волейболе?
- 6. Состав команды в баскетболе?
- 7. Состав команды в мини-футболе?
- 8. Время необходимое для разминки и разогрева мышц и связок?
- 9. Продемонстрируйте жесты судьи при нарушении правил игроком?
- 10. Сколько игровых таймов в баскетболе, волейболе, минифутболе?
- 11. Осуществление начального спортивного отбора для занятий легкой атлетикой?
- 12. Особенности проведения занятий по легкой атлетике в помещении, на воздухе при низкой температуре?
- 13. Анализ техники и методика обучения метанию гранаты. Типичные ошибки в технике и способы их исправления?
- 14. Типовая схема обучения технике бега, прыжков, метаний?
- 15. Основы техники метаний: кинематика звеньев тела и ОЦТ, динамика?
- 16. Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?
- 17. Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе?
- 1. 18. Какая передача мяча наиболее эффективна, когда баскетболисту необходимо послать мяч партнеру на среднюю или дальнюю дистанцию через поднятые руки плотно опекающего соперника?
  - 19. Каким простым упражнением можно проверить умение правильно держать баскетбольный мяч?
  - 20. Опишите основную стойку волейболиста, баскетболиста, футболиста?
  - 21. Какие дисциплины включал пентатлон древнегреческое пятиборье?
  - 22. Учет половых особенностей занимающихся при занятиях легкоатлетическими упражнениями?
  - 23. Перечислите виды стоек в футболе?
  - 24. Перечислите виды перемещений в футболе?
  - 25. Какие специальные беговые упражнения применяются в футболе?
  - 26. Назовите физические качества, необходимые на уроках футбола?
  - 27. Что такое «правило 24 секунд» в баскетболе?
  - 28. Разъясните баскетбольный термин «двойное ведение мяча»?
  - 29. Что делать со второй неигровой рукой во время игры?
  - 30. Как принимать подачу?
  - 31. Когда атаковать в игре на счет?
  - 32. Какими способами выполняют блок в волейболе?
  - 33. Какие системы командной игры используют волейболисты в защите?
  - 34. В какой последовательности обучают технике передачи мяча

ИД-1. УК-6 Управляет своим временем, выстраивает и реализует траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни ИД-1. УК-7

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

|    | сверху двумя руками в волейболе?                                   |                  |
|----|--|------------------|
|    | 35. Что является главным при освоении выполнения передач в         |                  |
|    | волейболе?   |                  |
|    | 36. Какие ошибки наиболее часто допускают волейболисты при         |                  |
|    | освоении техники выполнения передачи мяча сверху двумя             |                  |
|    | руками?  |                  |
|    | 37. Назовите виды ударов в футболе? 38. Что такое «сухой лист»?    |                  |
|    | 39. Покажите удар «пыром»?   |                  |
|    | 40. Покажите удар «пыром»:   |                  |
|    | 41. Что такое фол в баскетболе?                                    |                  |
|    | 42. Какие способы нападения применяют в баскетболе?                |                  |
|    | 43. Чего должен добиваться баскетболист, совершенствуя технику     |                  |
|    | ведения мяча и умение ориентироваться во время игры?               |                  |
|    | 44. Методика определения пульса? Его нормы в покое?                |                  |
|    | 45. Гибкость как физическое качество. Какими упражнениями его      |                  |
|    | можно развивать?   |                  |
|    | 46. Профилактика травматизма при игре в футбол, волейбол?          |                  |
|    | 47. Основные мероприятия по профилактике травматизма при           |                  |
|    | самостоятельных занятиях физическими упражнениями (выбор           |                  |
|    | места занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за        |                  |
|    | физической нагрузкой, гигиена тела и одежды)?                      |                  |
|    | 48. Процесс восстановления, формы восстановления?                  |                  |
|    | 49. Цель и задача физической культуры. Основы физической           |                  |
|    | культуры в ВУЗе?   |                  |
|    | 50. Вес гранаты (мужчины, женщины)?                                |                  |
|    | 51. Что такое спринт? Длина спринтерских дистанций в легкой        |                  |
|    | атлетике?  |                  |
|    | 52. Экипировка легкоатлетов?                                       |                  |
|    | 53. Продемонстрируйте жесты судьи при нарушении правил             |                  |
|    | игроком? 54. Сколько игровых таймов в баскетболе, волейболе, мини- |                  |
|    | футболе?   |                  |
|    | 55. Приведите примеры упражнений, используемых в легкой            |                  |
|    | атлетике, волейболе, баскетболе, мини-футболе для развития         |                  |
|    | гибкости и подвижности в суставах?                                 |                  |
|    | 56. Составьте комплекс физических упражнений на 15 – 20 минут,     |                  |
|    | если бы вы были сотрудником предприятия?                           |                  |
|    | 57. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека?     |                  |
|    | 58. Роль физической культуры и спорта в развитии общества?         |                  |
|    | 59. Назовите физические качества, необходимые на занятии по        |                  |
|    | физической культуре и спорту?                                      |                  |
|    | 60. Какова длина средних и длинных дистанций в легкой атлетике?    |                  |
|    | 1. Какая способность развивается с помощью упражнений,             | ИД-1. УК-6       |
|    | выполняемых с максимальной скоростью?                              | Управляет своим  |
|    | - скоростная;  | временем,        |
| 2. | - силовая;   | выстраивает и    |
| ۷. | - гибкость;  | реализует        |
|    | - общая выносливость.  | траекторию       |
|    | 2. Что не относится к физическим способностям?                     | саморазвития на  |
|    | - сила;  | основе принципов |

- выносливость;
- гибкость;
- сила воли.
- 3. Выберите правильное последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями?
- на гибкость, на выносливость, скоростные, силовые;
- скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые;
- силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость;
- на выносливость, на гибкость, скоростные, силовые.
- 4. Выберите правильное понятие общей выносливости?
- это способность противостоять специфическому утомлению;
- это способность противостоять неспецифическому утомлению;
- это способность противостоять действию специфических факторов;
- это способность противостоять действию неспецифических факторов.
- 5. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
- снижает активность физического состояния;
- способствует усилению кровообращения и обмена веществ;
- повышает работоспособность;
- ухудшает настроение.
- 6. Физические упражнения это?
- элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития;
- занятия спортом;
- выполнение упражнений с максимальным усилием;
- бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол.
- 7. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?
- повышают силовые способности;
- увеличивают количество жировой ткани;
- улучшают потребление организмом кислорода;
- увеличивают эффективность работы сердца.
- 8. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?
- средством развития физических качеств;
- средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервноэмоциональных состояний;
- средством повышения работоспособности;
- средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения.
- 9. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время, работая за компьютером в положении сидя?
- выполнять упражнения для снятия напряжения глаз;
- выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц;
- ничего не делать;
- подвинуть ближе монитор компьютера.
- 10. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?
- развитие силы;

образования в течение всей жизни ИД-1. УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

- развитие выносливости;
- совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта;
- преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта.
- 11. Как называются упражнения, при которых действия подвергаются мышцы, их оболочка, сухожилия, связки, суставы?
- растягивающие;
- силовые;
- аэробные;
- анаэробные.
- 12. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?
- силовые;
- координационные;
- растягивающие;
- дыхательные.
- 13. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению?
- общая;
- специальная;
- силовая;
- скоростная.
- 15. Наращивание физической нагрузки в течение времени бывает
- прямое, короткое, прерывистое;
- непрерывное, длительное;
- смешанное;
- линейное, ступенчатое, волнообразное.
- 16. При помощи каких упражнений развиваются скоростные способности?
- выполняемых с максимальной скоростью;
- выполняемых с минимальной скоростью;
- упражнений на силу;
- аэробных упражнений.
- 17. Что значит «покладистый режим работы мышц»?
- длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается);
- длина мышечного волокна не меняется;
- длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается);
- длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается.
- 18. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?
- скоростная;
- силовая;
- гибкость;
- общая выносливость.
- 19. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?
- сознание;
- трудолюбие;
- активность;
- доступность.

- 20. Что не относится к физическим способностям?
- сила:
- выносливость;
- гибкость;
- сила воли.
- 21. Укажите принципы применения физических упражнений ...
- все перечисленные;
- рациональное распределение во времени;
- доступность и прогрессирование;
- сознание и активность.
- 22. Выберите правильное последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями?
- на гибкость, на выносливость, скоростные, силовые;
- скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые;
- силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость;
- на выносливость, на гибкость, скоростные, силовые.
- 23. Выберите правильное понятие общей выносливости?
- это способность противостоять специфическому утомлению;
- это способность противостоять неспецифическому утомлению;
- это способность противостоять действию специфических факторов;
- это способность противостоять действию неспецифических факторов.
- 24. Какой эффект достигается при выполнении растягивающих упражнений?
- активизируются обменные процессы;
- развивается выносливость;
- увеличивается жизненная емкость легких;
- снижается частота сердечных сокращений.
- 25. Укажите физические способности человека ...
- растягивающие, аэробные, анаэробные, смешанные;
- утомительные, расслабляющие;
- стимулирующие, коммуникативные, планирующие;
- силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость.
- 26. Какой из 4-х групп упражнений характерно ускорению синтеза белка и уменьшения водородных связей?
- аэробные;
- силовые;
- растягивающие;
- анаэробные.
- 27. Выберите правильное определение способности человека преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий?
- координационные;
- силовые;
- скоростные;
- выносливость.
- 28. При каком виде физических упражнений происходит массаж межпозвоночных дисков?
- хольба:
- шпагат;

- метание;
- стрельба из лука.
- 29. С помощью каких упражнений возможно развитие скоростных способностей?
- упражнения, выполняемые с максимальной скоростью;
- с помощью упражнений аэробных;
- упражнения смешанного типа;
- с помощью координационных упражнений.
- 30. К положительным эффектам занятия бегом не относится?
- улучшается кислородоснабжение мозга;
- появляется ощущение эйфории;
- появляется одышка;
- улучшается микроциркуляция крови.
- 31. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы?
- 11 12 лет:
- 13 15 лет;
- 16 18 лет;
- 5 7 лет.
- 32. При болевых ощущения в растягивающих упражнениях активизируется ...
- белковый компонент;
- углеводный компонент;
- водородный компонент;
- жировой компонент.
- 33. Способность человека длительное время выполнять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности это ...
- гибкость;
- выносливость;
- сила;
- скорость.
- 34. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется ...
- анаэробный режим;
- абсолютный режим;
- режим аэробный;
- относительный режим.
- 35. Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять ...
- углеводы;
- витамины;
- жиры;
- -продукты повышенной биологической ценности.
- 36. При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые соединения и для создания в буферной системе необходимого избытка щелочных запасов требуется пища, содержащая ...
- минеральные элементы (кальций, фосфор, железо, фтор);
- мясо, рыба, яйца;
- овощи, фрукты, молоко;

- сахар, крупы, картофель.
- 37. Выберите правильное формирование закона равновесия?
- приход энергии;
- затраты энергии;
- баланс энергии;
- приход и затрат энергии.
- 38. Комплексная система упражнений с нагрузкой называется?
- йога;
- бодибилдинг;
- фен-шуй;
- оригами.
- 39. Физические упражнения это?
- элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития;
- занятия спортом;
- выполнение упражнений с максимальным усилием;
- бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол.
- 40. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития скорости?
- 5 7 лет;
- 7 9 лет;
- 10 12 лет:
- 15 16 лет.
- 41. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?
- повышают силовые способности;
- увеличивают количество жировой ткани;
- улучшают потребление организмом кислорода;
- увеличивают эффективность работы сердца;
- 42. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?
- техника передвижения;
- скорость передвижения;
- время пребывания на дистанции;
- подбор правильной обуви.
- 43. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта?
- не менее 30 минут;
- более 5 часов;
- не более 10 минут;
- не более 30 минут.
- 44. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?
- 120 140 шагов в минуту;
- свыше 140;
- не более 80 шагов в минуту;
- 80 100 шагов в минуту.
- 45. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
- 4 часа;
- 2 часа:
- 1 час;

- 10 минут.
- 46. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи?
- воспитание спортсменов массовых разрядов;
- воспитание спортсменов высших разрядов;
- укрепление здоровья;
- гармоничное развитие личности.
- 47. Каковы задачи мышечной релаксации?
- увеличение длины мышечных волокон;
- увеличение толщины мышечных волокон;
- выведение продуктов распада из работавших мышц;
- снятие напряжения.
- 48. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?
- развитие силы;
- развитие выносливости;
- совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта;
- преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта.
- 49. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
- основная;
- подготовительная;
- заключительная;
- все перечисленные.
- 50. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?
- сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других;
- произвольное расслабление отдельных мышц;
- удары по напряженной мышце;
- статическое напряжение.
- 51. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
- снижает активность физического состояния;
- способствует усилению кровообращения и обмена веществ;
- повышает работоспособность;
- ухудшает настроение.
- 52. Как правильно дышать при выполнении упражнений?
- задерживать дыхание;
- не обращать внимания на дыхание;
- ритмично;
- сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища.
- 53. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?
- сколько захочется;
- 2 4 раза;
- более 20 30 раз;
- не менее 8 12 раз.
- 54. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?
- упражнения для спины и брюшного пресса;
- упражнения на гибкость;
- упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения;
- ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-

сосудистой и дыхательной систем.

- 55. Назовите основные принципы "Волевой гимнастики"?
- ни о чем не думать;
- повторять упражнение всего 2 раза;
- сознательно напрягать соответствующие мышцы;
- имитировать преодоление того или иного сопротивления.
- 56. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку?
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития качества силы;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения для туловища (спины и брюшного пресса).
- 57. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса);
- поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине;
- поднимание ног и таза лежа на спине;
- прыжки;
- подтягивание в висе на перекладине.
- 58. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса?
- поднимание ног и таза лежа на спине;
- повороты и наклоны туловища;
- отжимания;
- подтягивание в висе на перекладине.
- 59. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног?
- прыжки, приседания;
- сгибание и разгибание ног;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивание в висе.
- 60. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила;
- сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер;
- стараться не двигаться в течение нескольких часов;
- сидеть неподвижно не более 20 минут;
- держать спину и шею ровно.
- 61. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?
- средством развития физических качеств;
- средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно эмоциональных состояний;
- средством повышения работоспособности;
- средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения.
- 62. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время, работая за компьютером в положении сидя?
- выполнять упражнения для снятия напряжения глаз;
- выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц;
- ничего не делать;
- подвинуть ближе монитор компьютера.

- 63. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле?
- держать верхнюю часть спины и шею прямо;
- чаще менять положение ног;
- сидеть, закинув ногу за ногу;
- сидеть долго в одном положении.
- 64. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой?
- +30 С, в дальнейшем повышая температуру воды;
- +50 С, в дальнейшем снижая температуру воды;
- +50 С, в дальнейшем повышая температуру воды;
- +30 C, в дальнейшем снижая температуру воды.
- 65. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?
- день недели;
- время суток;
- температура воздуха;
- влажность.
- 66. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур? Закаливать организм следует?
- в зависимости от режима дня;
- от 2 до 5 раз в год;
- без длительных перерывов;
- круглогодично.
- 67. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур?
- контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе;
- обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби;
- прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной;
- воздушные ванны, обтирание, обливание.
- 68. Назовите виды воздушных ванн?
- горячие;
- индифферентные;
- ледяные;
- летние.
- 69. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания задачи?
- воспитание спортсменов массовых разрядов;
- воспитание спортсменов высших разрядов;
- укрепление здоровья;
- гармоничное развитие личности.
- 70. Каковы задачи мышечной релаксации?
- увеличение длины мышечных волокон;
- увеличение толщины мышечных волокон;
- выведение продуктов распада из работавших мышц;
- снятие напряжения.
- 71. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?
- развитие силы;
- развитие выносливости;
- совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта;

- преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта.
- 72. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
- основная;
- подготовительная;
- заключительная;
- дополнительная.
- 73. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?
- сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других;
- произвольное расслабление отдельных мышц;
- удары по напряженной мышце;
- статическое напряжение.
- 74. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
- снижает активность физического состояния;
- способствует усилению кровообращения и обмена веществ;
- повышает работоспособность;
- ухудшает настроение.
- 75. Как правильно дышать при выполнении упражнений?
- задерживать дыхание;
- не обращать внимания на дыхание;
- ритмично;
- сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища.
- 76. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?
- сколько захочется;
- 2 4 раза;
- более 20 30 раз;
- не менее 8 12 раз.
- 78. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?
- упражнения для спины и брюшного пресса;
- упражнения на гибкость;
- упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения;
- ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- 79. Назовите основные принципы «Волевой гимнастики?
- ни о чем не думать;
- повторять упражнение всего 2 раза;
- сознательно напрягать соответствующие мышцы;
- имитировать преодоление того или иного сопротивления.
- 80. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку?
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития качества силы;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения для туловища (спины и брюшного пресса).
- 81. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса)?
- поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине;
- поднимание ног и таза лежа на спине;
- прыжки;
- подтягивание в висе на перекладине.

- 82. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса?
- поднимание ног и таза лежа на спине;
- повороты и наклоны туловища;
- отжимания;
- подтягивание в висе на перекладине.
- 83. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног?
- прыжки;
- приседания;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивание в висе.
- 84. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила?
- сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер;
- стараться не двигаться в течение нескольких часов;
- сидеть неподвижно не более 20 минут;
- держать спину и шею ровно.
- 85. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?
- средством развития физических качеств;
- средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервноэмоциональных состояний;
- средством повышения работоспособности;
- средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения.
- 86. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется ...
- анаэробный режим;
- абсолютный режим;
- режим аэробный;
- относительный режим.
- 87. Размеры баскетбольной площадки (м)?
- 27×15:
- 28×15;
- $-26 \times 16$ ;
- 27×16.
- 88. Высота баскетбольной корзины (см)?
- 300;
- 305;
- 310:
- 315.
- 89. Как называется равный счёт по окончании основного времени матча?
- овертайм;
- фол;
- ayт;
- ничья.
- 90. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?

| - 15;  |  |
|--|--|
| - 20;  |  |
| - 24;  |  |
| - 26.  |  |
| 91. Какое максимальное количество времени даётся игроку на       |  |
|  |  |
| выбрасывание мяча?   |  |
| - 3 сек;   |  |
| - 4 сек;   |  |
| - 5 сек;   |  |
| - 10 сек.  |  |
| 92. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе"   |  |
| перемещается в зону  |  |
| - 2;   |  |
| - 3;   |  |
| - 5;   |  |
| - 6.   |  |
| 93. "Либеро" в волейболе - это                                   |  |
| •  |  |
| - игрок защиты;  |  |
| - игрок нападения;   |  |
| - капитан команды;   |  |
| - запасной игрок.  |  |
| 94. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в     |  |
| зону?  |  |
| - произвольно;   |  |
| - по часовой стрелке;  |  |
| - против часовой стрелки;  |  |
| - по указанию тренер.  |  |
| 95. Волейбольная площадка имеет размеры?                         |  |
| - 18 м на 8 м;   |  |
| - 18 м на 9 м;   |  |
| - 19 м на 9 м;   |  |
| - 20 м на 10 м.  |  |
|  |  |
| 96. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи? |  |
| - 8 cek;   |  |
| - 10 сек;  |  |
| - 5 сек;   |  |
| - 6 сек.   |  |
| 97. Официальные правила волейбола определяют победителя при      |  |
| выигрыше в   |  |
| - трех партиях;  |  |
| - четырёх партиях;   |  |
| - в пяти партиях;  |  |
| - в двух партиях.  |  |
| 98. В пятой партии (тай брейк) счет идет до разницей в 2         |  |
| очка?  |  |
| - 20 очков;  |  |
| - 20 очков;<br>- 16 очков;                                       |  |
|  |  |
| - 15 очков;  |  |
| - 25 очков.  |  |
| 99. Что делают с ядром в лёгкой атлетике?                        |  |
| - метают;  |  |

| - бросают;  |  |
|---|--|
| - толкаю;   |  |
| - кидают.   |  |
| 100. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика? |  |
| - ходьбу и бег;                                     |  |
| - многоборье;                                       |  |
| - прыжки и метания;                                 |  |
| - опорные прыжки.                                   |  |

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице.

| Шкала               | Критерии оценивания  |  |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|--|--|
| Оценка «зачтено»    | знание программного материала, усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины, правильное решение задачи (допускается наличие малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержание вопроса, или погрешность непринципиального характера в ответе на вопросы). Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие показатели в ходе проведения текущего контроля и систематическая активная работа на учебных занятиях. |  |  |  |  |
| Оценка «не зачтено» | пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы.   |  |  |  |  |

| Шкала                          | Критерии оценивания (% правильных ответов) |
|--------------------------------|--|
| Оценка 5 (отлично)             | 80-100                                     |
| Оценка 4 (хорошо)              | 70-79                                      |
| Оценка 3 (удовлетворительно)   | 50-69                                      |
| Оценка 2 (неудовлетворительно) | менее 50                                   |

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| Номер<br>изменения | Номера<br>новых | листов<br>аннулированных | Основание для внесения изменений | Подпись | Расшифровка<br>подписи | Дата<br>внесения<br>изменения |
|--------------------|-----------------|--------------------------|----------------------------------|---------|------------------------|-------------------------------|
|                    |                 |                          |                                  |         |                        |                               |
|                    |                 |                          |                                  |         |                        |                               |
|                    |                 |                          |                                  |         |                        |                               |
|                    |                 |                          |                                  |         |                        |                               |
|                    |                 |                          |                                  |         |                        |                               |
|                    |                 |                          |                                  |         |                        |                               |
|                    |                 |                          |                                  |         |                        |                               |