



Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Московской области

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по
учебно-методической работе
Н.В. Бабина
«28» _____ 2020 г.



**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Профиль: Экономика предприятий и организаций

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

Королев
2020

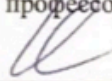
Рабочая программа является составной частью основной профессиональной образовательной программы и проходит рецензирование со стороны работодателей в общем объеме основной профессиональной образовательной программы. Рабочая программа актуализируется и корректируется ежегодно.

Авторы: Ткаченко А. В.. Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» – Королев МО: «Технологический Университет», 2020. – 47 с.

Рецензент: д. с. н., проф. Кирилина Т.Ю.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования высшего образования по направлению подготовки бакалавров 38.03.01 «Экономика» и Учебного плана, утвержденного Ученым советом «МГОТУ». Протокол №9 от 28 апреля 2020 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры:

Заведующий кафедрой (ФИО, ученая степень, звание, подпись)	Кирилина Т.Ю., д.с.н, профессор 	Кирилина Т.Ю., д.с.н, профессор		
Год утверждения (переподтверждения)	2020	2021	2022	2023
Номер и дата протокола заседания кафедры	№9 от 22.04.2020			

Рабочая программа согласована:

Руководитель ОПОП  доц., к.э.н. М.Д. Джамалдинова

Рабочая программа рекомендована на заседании УМС:

Год утверждения (переподтверждения)	2020	2021	2022	2023
Номер и дата протокола заседания УМС	№7 от 28.04.2020			

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Целью изучения дисциплины является:

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

В процессе обучения студент приобретает и совершенствует следующую **общекультурную компетенцию:**

- (ОК-8) – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Основными **задачами** дисциплины являются:

1. укрепление здоровья студентов, развитие основных физических качеств;
2. воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
3. формирование у студентов высоких нравственных и волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия, активной жизненной позиции;
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
7. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
8. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование;
9. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

После завершения освоения данной дисциплины студент должен:

знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни (методические принципы, средства и методы спортивной тренировки, гигиенические правила и структуру планирования и проведения самостоятельных занятий и т.д.) и пони-

мать роль физической культуры в развитии человека и подготовке будущего профессионала.

уметь:

- применять на практике, как в повседневной жизни, так и профессиональной сфере знания и практические умения в области физической культуры и здорового образа жизни (выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки и т.п.).

владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья (развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, необходимых в повседневной жизни и в будущей профессиональной деятельности).

Место дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в структуре ОПОП ВО

Дисциплина базовой части (Б4) гуманитарного цикла основной образовательной программы подготовки бакалавров 38.03.01 «Экономика», профиль: «Экономика предприятий и организаций».

Дисциплина базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных на уроках физической культуры в средних образовательных учреждениях.

Полученные студентами знания способствуют усвоению таких курсов как История, Концепция современного естествознания, Безопасность жизнедеятельности.

2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины для студентов очной формы составляет 328 часов. Преподавание дисциплины ведется на 1-м, 2-м и 3-м курсах, в 1-м - 6-м семестрах и предусматривает проведение занятий следующих видов: практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, групповые и индивидуальные консультации. Программой предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и промежуточные аттестация в форме зачета в каждом учебном семестре.

Общая трудоемкость дисциплины для студентов заочной формы составляет 328 часов. Преподавание дисциплины ведется на 1-м курсе и предусматривает проведение занятий следующих видов: практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, групповые и индивидуальные консультации. Программой предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и промежуточные аттестация в форме зачета.

Таблица 1

Виды занятий	Всего часов	1 курс		2 курс		3 курс	
		Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6

Заочная форма обучения							
Виды занятий	Всего часов	Год 1					
Общая трудоемкость	328	328					
Аудиторные занятия	4	4					
Лекции (Л)	4	4					
Практические занятия (ПЗ) (МПЗ, УТЗ)							
Лабораторные работы (ЛР)	-	-					
Самостоятельная работа	324	324					
Курсовые, расчетно-графические работы	-	-					
Контрольная работа, домашнее задание	-	-					
Текущий контроль знаний (7 - 8, 14 - 15 недели)		- нормативы, тест					
Вид итогового контроля	Зачет	- Зачет					

3. Содержание дисциплины (модуля)

4.1. Темы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

Наименование тем	Лекции, час.	Практические занятия, час	Самостоятельная работа, час.	Контроль	Занятия в интерактивной форме, час.	Код компетенций
Очная форма обучения						
Тема 1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	- /0,5	-	-	-	-	ОК-8
Тема 2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	- /0,5	-	-	-	-	ОК-8
Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	- /0,5	-	-	-	-	ОК-8
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	- /0,5	-	-	-	-	ОК-8
Тема 1. (УТЗ) Легкая атлетика	- /0,5	76	2/75	-	-	ОК-8
Тема 2. (УТЗ) Гимнастика, (аэробика, атлетическая гимнастика)	- /0,5	32	2/83	-	-	ОК-8
Тема 3. (УТЗ) Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч).	- /0,5	148	2/86	-	-	ОК-8
Тема 4. (УТЗ) Лыжная подготовка	- /0,5	64	2/80	-	-	ОК-8
Сдача нормативов ОФП, СФП, технической подготовке	-	-	-	-	-	
ИТОГО:	-/4	320/0	8/324	-	-	

4.2. Содержание тем дисциплины

Тема 1. (лекция) Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состо-

яния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 2. (лекция) Физическая культура в профессиональной деятельности*

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время бакалавров. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

***Примечание. Тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников**

Тема 3. (лекция) Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 4. (лекция) Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 1. (УТЗ) Лёгкая атлетика

Бег на короткие дистанции (100 м.), средние дистанции (400-800 м.), длинные дистанции. (2000-5000 м). Техника бега: низкий старт (высокий старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с укоренениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки.

Кросс (бег по пересечённой местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на равнинных участках, бег по твёрдому, мягкому и скользкому грунту; бег в гору и под уклон; бег по пересечённой местности; финиширование.

Прыжок в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна в длину. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом согнуть ноги. Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись».

Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.

Толкание ядра. Техника толкания: держание ядра, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения в толкании ядра.

Тема 2. (УТЗ) Гимнастика

Основная гимнастика. Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в средней школе строевых приёмов, гимнастических перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги (развёрнутые строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождением плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью. Общеразвивающие упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группами с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, гантели и др.), гимнастической стенки, скамеек и других гимнастических снарядов.

Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки и их разновидности (в длину, вверх, в глубину; прыжки через препятствия; опорные прыжки); упражнения в равновесии; лазание по канату; подтягивание на перекладине; поднимание и переноска груза; упражнение с использованием отягощений.

Акробатические упражнения. Перекаты: вперёд, назад, в стороны. **Кувьрки:** вперёд, назад в группировке из различных исходных положений; вперёд прыжком. **Переворот боком (колесо)** с места, темпового подскока. **Стойки:** на лопатках, на голове; на руках у стенки, тоже с помощью партнера. **Равновесие:** на одной ноге; боковое. **Мост:** из положения лёжа на спине; опусканием назад. Полушпагат, шпагат.

Опорные прыжки. Согнув ноги, ноги врозь через козла в ширину и в длину. Прыжок ноги врозь через коня в длину.

Вольные упражнения. Элементы художественной гимнастики, хореографии и акробатических упражнений в различных сочетаниях.

Тема 3. (УТЗ) Спортивные игры

Баскетбол. Техника игры в нападении: перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.

Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.

Техника игры в защите: перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперёд.

Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывания и выбивания мяча: способы противодействия бросками в корзину.

Элементы тактики игры в попадании: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трёх игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.

Элементы тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите: командные действия; варианты тактических систем в защите, тренировка и двусторонняя игра.

Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении физических упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, необходимых как в повседневной жизни, так и в будущей профессиональной деятельности.

Волейбол. Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.

Защита; стойки и перемещения; Техника владения мячом: приём мяча, блокирование.

Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.

Тренировка и двусторонняя игра.

Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении физических упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, необходимых как в повседневной жизни, так и в будущей профессиональной деятельности.

Футбол. Техника игры. Техника владения мячом: подачи, передачи, остановки, удары, внутренней и внешней стопой, прямой удар.

Ведение мяча. Остановки. Техника игры вратаря. Передача мяча.

Элементы игры в нападении и в защите. Командные действия. Двусторонняя игра.

Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении физических упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, необходимых как в повседневной жизни, так и в будущей профессиональной деятельности.

Тема 4. (УТЗ) Лыжная подготовка

Повторение строевых приёмов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком.

Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двушажный ходы. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависи-

мости от рельефа местности и условий скольжения.

Подходящие и подготовительные упражнения - многократное выполнение положения стойки лыжника. Передвижение: скользящим шагом поочерёдно на каждой лыже без палок под небольшой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим шагом держа палки за середину.

Совершенствование техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой».

Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей.

Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки.

Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». Изучение совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.

Контрольный раздел

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, знаний теоретического раздела программы, выполнение установленных тестов общей физической и спортивно-технической подготовки.

Обязательные тесты общей физической подготовленности студентов и нормативы специальной физической подготовленности студентов приведены в приложении 1.

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Структура фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине приведена в Приложении 1 к настоящей рабочей программе.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / [И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=395452>
2. Шулятьев В.М. Физическая культура студента: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побиванец. – М.:РУДН, 2016. – 287 с.
http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=226786

Дополнительная литература:

1. Марков, К. К. Техника современного волейбола [Электронный ресурс]: монография / К. К. Марков. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2015. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2841-2
<http://www.znanium.com/bookread.php?book=492800>
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 336 с.
<http://www.znanium.com/bookread.php?book=180800>
3. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2016. - 208 с.: 60x90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0325-4
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=357794>

Рекомендуемая литература:

1. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка : знать и уметь : учеб. пособие / Гришина Ю. И. ; . - 2-е изд.. - Ростов н/Д : Феникс, 2016. - 249 с.
2. Самусенков О.И., Аварханов М.А., Самусенкова Е.И. Физическая культура как основа здорового стиля и образа жизни студентов: Учебное пособие - М.: МГМСУ, 2015.- 144с.
3. Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ – Медиа, 2015.
http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945
4. Кулешов В. К. , Вавилина Е. Ю. , Чеснова Е. Л. , Нигровская Т. М. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие. - М.: Директ – Медиа, 2015.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948&sr=1>

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Интернет-ресурсы:

Электронные ресурсы библиотеки «МГОТУ»:

1. Университетская библиотека ONLINE <http://www.biblioclub.ru>
2. Электронно-библиотечной системы Znaniy.com <http://znaniy.com>

Литература из ЭБС:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 336 с. <http://www.znaniy.com/bookread.php?book=180800>
2. Мархоцкий Я.Л. Валеология. Учебное пособие. – Минск: Вышэйшая школа, 2016 – 288 с.
http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=119733

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Интернет-ресурсы:

1. <http://fizkultura-na5.ru/> – сайт учителя физ. культуры
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/>– Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
3. <http://fizkult-ura.ru/> – Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
4. <http://kzg.narod.ru/>– Журнал «Культура здоровой жизни»
5. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ – Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.

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

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины приведены в Приложении 2 к настоящей рабочей программе.

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для проведения практических учебно-тренировочных занятий необходимы спортивные залы и специальные оборудованные спортивные площадки, спортивный инвентарь, спортивное оборудование.

Спортивный зал игровой - 12х22, 16х32

Малый спортивный зал - 10х6

Легкоатлетическая дорожка - 400м

Сектор для прыжков в длину

Площадка игровая волейбольная открытая - 18х9

Лыжная трасса - 1км

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

Маты поролоновые (2 м х 0,1 м).

Набивные мячи 3 кг, 5 кг.

Палки гимнастические

Скакалки гимнастические

Скамейка гимнастическая жесткая 2 м.

Гиря 16 кг, 24 кг.

Гантели разборные

Штанга (олимпийская), диски обрешиненные (разного веса)

Тренажер (универсальный)

Секундомер

Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов

Флажки разметочные

Теннисные мячи

Аптечка для оказания первой помощи

Рулетка 10м

Лыжи

Палки лыжные

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

Мячи футзальные

Мячи футбольные

Спортивные конусы

Табло перекидное

Теннисные столы

Теннисные ракетки

Волейбольные стойки универсальные – комплект

Сетка для переноса и хранения мячей

Сетка волейбольная

Теннисные наборы с ракетками и сеткой

Ракетки для бадминтона

Воланы



Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Московской области

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Приложение 1

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине (модулю)**

***ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА***

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ**

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

(Приложение 1 к рабочей программе)

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Профиль: Экономика предприятий и организаций

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

Королев
2020

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

Таблица 1.

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)*	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части), обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
1	ОК 8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности .	Учебно-тренировочные занятия (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка)	основы физической культуры и здорового образа жизни (методические принципы, средства и методы спортивной тренировки, гигиенические правила и структуру планирования и проведения самостоятельных занятий и т.д.) и понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке будущего профессионала	Применять на практике, как в повседневной жизни, так и профессиональной сфере знания и практические умения в области физической культуры и здорового образа жизни	Системой практических умений и навыков, позволяющих ориентироваться в быстро меняющихся условиях, как в повседневной жизни, так и в профессиональной сфере

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

Таблица 2.

Код компетенции	Инструменты, оценивающие сформированность компетенции	Показатель оценивания компетенции	Критерии оценки
ОК-8	Выполнение практических заданий (нормативов), позволяющих определить уровень развития общей и специальной физической подготовленности занимающихся	А) компетенция не сформирована В) сформирована частично С) сформирована полностью	Проводится в форме тестирования общих и специальных физических качеств на практическом занятии. Критерии оценки: <ul style="list-style-type: none"> • выполнение занимающимися заданий и их оценивание в соответствии с результатами, указанными в таблице 4,5 Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в срок не позднее 1 недели после проведения процедуры – для текущего контроля. Оценка проставляется в электронный журнал.

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

Основными формами контроля в ходе учебного процесса по дисциплине являются:

- по практическому разделу – выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (Таблица 4,5) .

Контрольные нормативы для студентов, относящихся к основной медицинской группе

1. Судейская и инструкторская практика: проведение разминки (в зависимости от раздела и поставленных задач занятия) проводится студентом один раз в течение семестра (оценивается: правильность подобранный упражнений, их дозировка, своевременность подачи методических рекомендаций и т.п.), содействие организации и проведению соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.
2. Выполнение нормативов по общей физической подготовке.

Нормативы по общей физической подготовке (ОФП) принимаются у студентов в каждом семестре. Выполнение каждого норматива оценивается по пятибалльной системе. Из 10 нормативов студент должен сдать 7. После сдачи необходимых нормативов рассчитывается среднее арифметическое значение и проставляются баллы (Таблица 3).

Таблица 3.
Подсчет баллов по нормативам

Среднее арифметическое	Количество баллов
4,6-5,0	20
3,6-4,5	16
3,0-3,5	12
2,9 и меньше	8

Таблица 4.
Контрольные нормативы по ОФП

Виды испытаний	Пол	Нормативы, баллы				
		5	4	3	2	1
Сила						

Виды испытаний	Пол	Нормативы, баллы				
		5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Муж	44	38	32	26	20
	Жен	24	19	16	11	7
Подтягивание на перекладине (кол-во раз), девушки на низкой перекладине	Муж	16	14	12	10	6
	Жен	30	16	10	6	4
Вис на согнутых руках (сек.) (по желанию)	Муж	60	47	35	23	10
	Жен	21	17	13	9	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз, 1 мин.), руки за головой	Муж	53	47	40	34	28
	Жен	45	41	37	33	26
Прыжок в длину с места, см.	Муж	260	240	225	210	190
	Жен	210	195	180	170	160
Рывок гири (16 кг.) (по желанию)	Муж	40	35	30	20	10
Скорость						
Бег 100 м. сек.	Муж	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
	Жен	14.8	15.6	18.4	17.3	18.2
Прыжки на скакалке за 60 сек. (кол-во раз)	Муж	130	115	100	90	60
	Жен	150	135	120	100	70
Ловкость						
Челночный бег 4х9 м., сек	Муж	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	Жен	10.2	10.5	11.1	11.5	12
Гибкость						
Наклон туловища из положения стоя на скамье см.	Муж	16	13	10	8	5
	Жен	20	16	12	10	8

3. Выполнение нормативов по специальной физической подготовке

В зависимости от курса обучения и раздела ПЗ студентам необходимо сдать нормативы по специальной физической подготовке (СФП). Нормативы приведены в таблице 5. Данные нормативы сдаются один раз в семестре.

Таблица 5.
Контрольные нормативы по СФП

Виды испытаний	Пол	Нормативы, баллы				
		5	4	3	2	1
Легкая атлетика						
Бег 3000 м. (мин., сек.)	Муж	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
Бег 2000 м. (мин., сек.)	Жен	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
Прыжок в длину с разбега (м.)	Муж	470	460	440	410	390
	Жен	380	370	350	325	310
Бег 100 м. сек.	Муж	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
	Жен	14.8	15.6	18.4	17.3	18.2
Спортивные игры						
Волейбол						
Передачи мяча на месте (верхняя передача) кол-во	Муж	40	35	25	20	15

Виды испытаний	Пол	Нормативы, баллы				
		5	4	3	2	1
раз	Жен	35	30	20	15	10
Передачи мяча на месте (передача двумя руками снизу) кол-во раз	Муж	30	25	20	12	8
	Жен	25	20	12	10	6
Передачи мяча в парах (кол-во передач) (можно использовать и верхнюю и нижнюю пер.)	Муж	30	25	18	12	8
	Жен	25	20	15	10	6
Подачи мяча - юноши по номерам (из 10 подач), девушки попадание в площадку (кол-во раз)	Муж	8	6	4	3	2
	Жен	7	5	4	3	2
Учебная игра	Муж	Оценивается правильность выполнения технических приемов и тактических действий игрока, знание правил игры				
	Жен					
Баскетбол						
Ведение мяча (обводя спортивные конусы – 3х12.м.) (мин., сек.)	Муж	15,0	15,8	16,6	17,2	18,5
	Жен	16,4	17,00	17,8	18,8	20,0
Передачи мяча в парах (расстояние 3-4 метра, за 30 сек.) кол-во раз	Муж	25	22	19	15	12
	Жен	20	17	15	12	10
Штрафные броски (10 бросков)	Муж	8	6	5	4	2
	Жен	7	5	4	3	1
Броски с точек (5 точек - 2 броска)	Муж	8	6	5	4	2
	Жен	6	4	4	3	2
Учебная игра	Муж	Оценивается правильность выполнения технических приемов и тактических действий игрока, знание правил игры				
	Жен					
Лыжная подготовка						
Передвижения на лыжах различными способами (техника выполнения упражнения)	Муж	Оценивается техника выполнения упражнения, его отдельных элементов				
	Жен					
Бег на лыжах 1 км. (мин)	Муж	4.0	4.10	4.30	4.50	5.00
	Жен	5.20	5.35	5.50	6.00	6.30
Бег на лыжах 2 км. (мин)	Муж	9,30	9,50	10,10	10,30	11,00
	Жен	11,50	12,00	12,20	12,50	13,20
Бег на лыжах 3 км. (мин)	Муж	13,40	13,55	14,10	14,30	15,00
	Жен	17,00	17,20	17,50	18,20	19,00

- Студенты основной медицинской группы, на момент аттестации, пропустившие по уважительной причине более 50% занятий, готовят письменную работу (темы согласовываются с преподавателем).
- Студенты, по медицинским показаниям освобожденные от практических занятий, готовят письменную работу (реферат) на одну из предложенных тем (таблица 6).

Таблица 6.
Темы рефератов

Курс, семестр	№ п/п	Тема письменной работы
---------------	-------	------------------------

Курс, семестр	№ п/п	Тема письменной работы
1 курс, (2 семестр)	1	Особенности питания человека и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
	2	Основы построения оздоровительной тренировки.
	3	Характеристика средств специально-оздоровительной направленности.
	4	Характеристика отдельных физкультурно-оздоровительных методик и систем.
	5	Психофизиологические основы учебного труда и профессиональной деятельности.
2 курс, (1 семестр)	6	Физические качества человека, их краткая характеристика.
	7	Средства и методы воспитания отдельных физических качеств.
	8	Основы методики, средства и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
	9	Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.
	10	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
2 курс, (2 семестр)	11	Экстремальные виды спорта. Основы техники безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
	12	История развития Олимпийских игр.
	13	Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Мониторинг физического здоровья.
	14	Рекреационная физическая культура.
	15	Функции опорно-двигательного аппарата человека, современные методики реабилитации.
3 курс, (1 семестр)	16	Функции дыхательной системы человека, современные методики реабилитации.
	17	Функции сердечно-сосудистой системы человека, современные методики реабилитации.
	18	Функции пищеварительной системы человека, современные методики реабилитации.
	19	Функции органов чувств человека, современные методики реабилитации.
	20	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Курс, семестр	№ п/п	Тема письменной работы
3 курс, (2 семестр)	21	Методика построения самостоятельных занятий, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки.
	22	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда.
	23	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культурой.
	24	Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
	25	Влияние внешних факторов окружающей среды на организм и здоровье человека в крупном мегаполисе и методы профилактики их воздействия.

Срок сдачи работы – не мене, чем за 2 недели до аттестации; объем 7-8 страниц, шрифт – Times New Roman, кегль – 14 пт, интервал – 1,5. Качество работы оценивается по критериям, приведённым в таблице 7. Максимальное количество баллов за данный вид работы – 60 баллов.

Таблица 7.
Критерии оценки реферата

Критерий	Требования к работе	Количество баллов
Знание и понимание, излагаемого материала	Соответствие содержания теме работы; формулировка проблемы, определение рассматриваемых понятий четко и полно, самостоятельность выполнения работы	10 баллов
Анализ и оценка информации	Обоснованность отбора материала, его объем; грамотный анализ различных точек зрения; выводы, обобщающие собственную позицию; наглядность и информативность иллюстрированного материала.	20 баллов
Построение суждений	Логика, ясность изложения; грамотная аргументация; четкость и содержательность выводов.	15 баллов
Оформление работы	Правильность цитирования; грамотность изложения (язык); структура (титальный лист, содержание, источники литературы).	10 баллов

Формальные требования	Соблюдение сроков сдачи работы, объем и т.п.	5 баллов

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

Формой контроля знаний по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» для студентов, относящихся к основной медицинской группе (ОМГ), является сдача нормативов (на 2-3 неделе, 7-8 неделе, 15-16 неделе).

Формой контроля знаний по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показателям, является написание и защита реферата (на 15-16 неделя).

Неделя текущего контроля	Вид оценочного средства	Код компетенций, оценивающий знания, умения, навыки	Содержание оценочного средства	Требования к выполнению	Срок сдачи (неделя семестра)	Критерии оценки по содержанию и качеству с указанием баллов
2-3	Для студентов ОМГ (основная медицинская группа) сдача контрольных нормативов	ОК-8.	Таблица 4	Оцениваются количественные и качественные показатели (Таблица 4)	Результаты сдачи нормативов предоставляются в день проведения процедуры	Выполнение каждого норматива оценивается по пятибалльной системе. После сдачи необходимых нормативов рассчитывается среднее арифметическое значение и проставляются баллы (Таблица 3).
7-8	Для студентов ОМГ (основная медицинская группа) сдача контрольных нормативов	ОК-8.	Таблица 4,5	Оцениваются количественные и качественные показатели (Таблица 4,5)	Результаты сдачи нормативов предоставляются в день проведения процедуры	Выполнение каждого норматива оценивается по пятибалльной системе. После сдачи необходимых нормативов рассчитывается среднее арифметическое значение и проставляются баллы (Таблица 3).
14-15	Для студентов ОМГ (основная медицинская группа) сдача контрольных нормативов	ОК-8.	Таблица 5	Оцениваются количественные и качественные показатели (Таблица 4,5)	Результаты сдачи нормативов предоставляются в день проведения процедуры	Выполнение каждого норматива оценивается по пятибалльной системе. После сдачи необходимых нормативов рассчитывается среднее арифметическое

Неделя текущего контроля	Вид оценочного средства	Код компетенций, оценивающий знания, умения, навыки	Содержание оценочного средства	Требования к выполнению	Срок сдачи (неделя семестра)	Критерии оценки по содержанию и качеству с указанием баллов
						значение и проставляются баллы (Таблица 3).
	Для студентов, освобожденных от занятий по ФК написание и защита реферата	ОК-8.	Таблица 6	Оцениваются качественные показатели выполнения письменной работы (таблица 7)	Результаты оценивания письменной работы студента представляются к следующему занятию	Критерии оценки письменной работы представлены в Таблице 7.

Итоговая оценка по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» формируется из суммы баллов (MIN-50 баллов), полученных за:

для студентов основной медицинской группы

- посещение занятий (одно занятие максимальное количество баллов – 2 (ОБЯЗАТЕЛЬНО получить минимум 30 баллов));
- сдача контрольных нормативов (ОБЯЗАТЕЛЬНО ОФП, СФП максимальное количество баллов – 20);
- участие в соревнованиях и в спортивных мероприятиях (по желанию студента для добора дополнительных баллов) (максимальное кол-во баллов – 10 за мероприятие).

для студентов, освобожденных от занятий по медицинским показаниям:

- сдача письменной работы по предложенной теме (максимальное кол-во баллов – 60);
- участие в соревнованиях и в спортивных мероприятиях (организация и подготовка) (МАХ кол-во баллов – 10 за мероприятие).



Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Московской области

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Приложение 2

**Методические указания для обучающихся по освоению
дисциплины (модулю)**

***ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА***

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ**

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

(Приложение 2 к рабочей программе)

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Профиль: Экономика предприятий и организаций

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

Королев
2020

1. Общие положения

Целью изучения дисциплины является:

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

Основными задачами дисциплины являются:

1. укрепление здоровья студентов, развитие основных физических качеств;
2. воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
3. формирование у студентов высоких нравственных и волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия, активной жизненной позиции;
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
7. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
8. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование;
9. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Указания по проведению лекционных и практических занятий

Первый курс 2 семестр

Практическое занятие №1.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Организационное занятие. Ознакомление с целями и задачами на занятиях по лыжной подготовке, техника безопасности.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №2.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Основы техники передвижения на лыжах. Развитие общей выносливости.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №3.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Освоение техники попеременных шагов (знакомство с попеременным двушажным ходом). ОРУ.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №4.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Освоение техники попеременного двушажного хода, ОРУ для укрепления мышц верхнего плечевого пояса.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №5.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Освоение техники попеременных шагов (знакомство с попеременным четырехшажным ходом). ОРУ. Развитие силы ног.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №6.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Освоение техники попеременного двушажного хода, ОРУ для укрепления мышц верхнего плечевого пояса.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №7.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одним из освоенных способов. Кроссовая подготовка.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №8.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одним из освоенных способов. Кроссовая подготовка.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №9.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одним из освоенных способов. Сдача контрольных нормативов.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №10.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП.
Основные технические элементы при игре в баскетбол.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №11.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП.
Техника владения мячом. Ведение мяча (на месте, в движении), передачи мяча на месте.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №12.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП.
Техника владения мячом. Ведение мяча в движении передачи мяча в парах в движении.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №13.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП.
Ведение мяча и передачи мяча в парах в тройках (в движении). Броски мяча в кольцо (МПЗ №4)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №14.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП.
Передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину (штрафные броски) (МПЗ №4).

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №15.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). Сдача контрольных нормативов (ОФП).

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №16.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). СФП.
Передачи и ведение мяча, штрафные броски, броски мяча с точек. Основные технические действия в защите, в нападении.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №17.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). СФП.
Основные технические действия в защите, нападении, командные действия. Подвижные игры, эстафеты

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №18.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). СФП. Тактические действия в нападении. Отработка простейших тактических действий в нападении. Эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №19.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). СФП. Тактические действия в защите. Эстафеты. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №20.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). Отработка технических элементов в процессе учебной игры

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №21.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). Отработка технических элементов и тактических действий в процессе учебной игры

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №22.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол) Сдача нормативов СФП. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №23.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол) Сдача нормативов СФП. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №24.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Основы техники бега на короткие дистанции (60, 100 метров)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №25.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Дальнейшее освоение техники бега на короткие дистанции.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №26.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Кроссовая подготовка, развитие общей выносливости. (Эстафеты, подвижные игры)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №27.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Особенности бега на длинные дистанции, развитие выносливости. (Эстафеты, подвижные игры).

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №28.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №29.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №30.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике. Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Второй курс 3 семестр

Практическое занятие №1.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. Организационное занятие. Ознакомление с целями и задачами ОФП на занятиях легкой атлетикой, техника безопасности.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №2.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств, техника бега на короткие дистанции, 60 м., 100 м. (МПЗ 1.)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №3.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. ОФП. Развитие силы нижних конечностей, техника бега на короткие дистанции. Воспитание общей выносливости. (МПЗ 1.)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №4.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств и реакции занимающихся. Воспитание общей выносливости.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №5.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. ОФП. Техника бега на средние дистанции (400 м., 600 м.). Развитие прыгучести. Эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №6.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов по ОФП

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №7.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции (стартовое усилие, преодоление дистанции, финиширование). Эстафеты. (МПЗ 2.)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №8.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. ОФП. Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Развитие общей выносливости (МПЗ 2.)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №9.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Развитие общей выносливости.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №10.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: гимнастика (с элементами акробатики). ОФП. Развитие физических качеств (гибкость, ловкость), выполнение гимнастических упражнений.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №11.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: гимнастика (с элементами акробатики). Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), строевые упражнения.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №12.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: гимнастика (с элементами акробатики). Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), строевые упражнения, элементы акробатики.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №13.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: гимнастика (с элементами акробатики). Дальнейшее развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), элементы акробатики.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №14.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: гимнастика (с элементами акробатики). Дальнейшее разучивание комплекса гимнастических упражнений (элементы акробатических упражнений)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №15.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: гимнастика (с элементами акробатики). Совершенствование элементов из комплекса гимнастических упражнений. Дальнейшее развитие физических качеств.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №16.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: гимнастика (с элементами акробатики). Совершенствование акробатических элементов (из комплекса гимнастических упражнений). Развитие физических качеств.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №17.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: гимнастика (с элементами акробатики). Сдача контрольных нормативов (ОФП)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №18.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры. Волейбол. ОФП. Передачи мяча в парах (нижняя, верхняя), обучение подаче.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №19.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры. Волейбол. ОФП. Передачи мяча в парах, индивидуально. подача мяча.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №20.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры. Волейбол. ОФП. Передачи мяча в парах, прием мяча. Игра в парах, подачи мяча. Подвижные игры, эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №21.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры. Волейбол. ОФП. Передачи мяча, прием мяча в парах, тройках. подачи мяча.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №22.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры. Волейбол. ОФП. Передачи мяча, прием мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра. Подвижные игры, эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №23.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры. Волейбол. ОФП. Совершенствование передачи и приема мяча. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №24.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры. Волейбол. Элементы игры в нападении, учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №25.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры. Волейбол. Элементы игры в нападении, учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №26.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры. Волейбол. Отработка технических действий в нападении входе учебной игры. Подвижные игры, эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №27.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры. Волейбол. Сдача контрольных нормативов (СФП).

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №28.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры. Волейбол. Сдача контрольных нормативов (СФП).

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №29.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры. Волейбол. Отработка технических и тактических действий в защите входе учебной игры. Подвижные игры, эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №30.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры. Волейбол. Учебная игра

Продолжительность занятия – 2 ч.

Второй курс 4 семестр

Практическое занятие №1.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Ознакомление с целями и задачами на занятиях по лыжной подготовке, техника безопасности (МПЗ №7). Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №2.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. ОФП, Разминка, овладение техникой попеременно 2-х шажного хода 2-3 км. Эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №3.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. ОФП. Разминка, техника одновременного одношажного хода и попеременного 2-х шажного хода. Игра, эстафеты

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №4.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. ОФП. Техника попеременного 2-х шажного хода, бесшажный ход 3-2 км. Подвижная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №5.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. ОФП. Выполнение попеременно 2-х шажного хода 1-1,5 км., бесшажный ход 1-1,5 км. Подвижная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №6.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Вкатывание до 2-3 км. Спуски, подъемы. Ускорение до 100м. Эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №7.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Вкатывание до 2-3 км. Спуски, подъемы. Ускорение до 100м. Эстафеты

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №8.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. ОРУ для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Передвижения на лыжах изученными способами 2-3 км.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №9.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №10.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол). ОФП. Основные технические элементы при игре в футбол. правила игры в футбол.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №11.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол). ОФП. Техника владения мячом. Ведение мяча (контроль мяча перекатом). Передачи и остановка мяча.
Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №12.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол). ОФП. Ведение мяча, передвижение по площадке с мячом без мяча. Передачи и остановка мяча.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №13.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол). ОФП. Разновидности передач мяча и варианты остановок. (Длинная передача мяча)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №14.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол). ОФП. Ведение мяча и передачи мяча в парах в тройках (в движении). Удары по воротам (МПЗ №8)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №15.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол). ОФП. Передачи, распасовки в круге, в квадрате, удары по воротам. (МПЗ №8)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №16.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол). Сдача контрольных нормативов (ОФП). Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №17.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол). СФП. Тактические действия игроков в защите. Техника игры вратаря.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №18.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол). СФП. Основные технические действия в защите, нападении, командные действия. Техника игры вратаря.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №19.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол). СФП. Тактические действия в нападении. Отработка простейших тактических действий в нападении. Тактика игры вратаря.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №20.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол). СФП. Тактические действия в защите. Эстафеты. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №21.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол). Отработка технических элементов в процессе учебной игры

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №22.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол). Отработка технических элементов и тактических действий в процессе учебной игры. Сдача нормативов.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №23.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол). Сдача нормативов СФП. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №24.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Развитие силовых способностей. Дальнейшее овладение индивидуальной техникой соревновательных упражнений. Эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №25.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее освоение техники бега на короткие дистанции.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №26.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Кроссовая подготовка 1500 м., развитие общей выносливости. (Эстафеты, подвижные игры)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №27.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Особенности бега на длинные дистанции, развитие выносливости.(1500-2000 м.).
Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №28.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.
Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №29.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике
Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №30.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. Сдача нормативов, подвижные игры.
Продолжительность занятия – 2 ч.

Третий курс 5 семестр

Практическое занятие №1.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. Организационное занятие. Ознакомление с целями и задачами ОФП на занятиях легкой атлетикой, техника безопасности.
Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №2.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Особенности техники бега на короткие дистанции, 60 м., 100 м. (МПЗ 5.)
Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №3.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.
Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Укрепление силы мышц нижних конечностей, развитие координационных способностей. Кросс 1 км. (МПЗ 5.)
Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №4.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Развитие координационных способностей и слуховой реакции занимающихся. Кросс 1 км. Воспитание общей выносливости.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №5.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Техника бега на средние дистанции (400 м., 600 м.). Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №6.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №7.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Развитие силы мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса. (МПЗ 6.)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №8.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Развитие общей выносливости.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №9.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Техника безопасности. ОФП, развитие физических качеств.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №10.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. ОФП. Развитие физических качеств (гибкость, ловкость), выполнение строевых упражнений.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №11.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), выполнение строевых и общеразвивающих упражнений.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №12.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, набивные мячи)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №13.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Дальнейшее развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), элементы акробатики.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №14.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Дальнейшее разучивание комплекса гимнастических упражнений (элементы акробатических упражнений)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №15.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Совершенствование элементов из комплекса гимнастических упражнений. Дальнейшее развитие физических качеств.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №16.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Сдача контрольных нормативов (ОФП).

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №17.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). ОФП. Совершенствование передач мяча в парах (нижняя, верхняя) в тройках.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №18.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). ОФП. Совершенствование передач мяча в парах (нижняя, верхняя), обучение подачи мяча.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №19.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). ОФП. Передачи мяча (индивидуально, в парах), подача мяча (верхняя прямая подача).

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №20.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). ОФП. Передачи мяча в парах, прием мяча (в парах, тройках). Верхняя прямая подача. Подвижные игры, эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №21.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). ОФП. Передачи мяча, прием мяча в парах, тройках. Поддачи мяча.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №22.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). ОФП. Передачи мяча, прием мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра. Подвижные игры, эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №23.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). ОФП. Совершенствование передачи и приема мяча. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №24.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). Элементы игры в нападении, учебная игра (элементы судейства в волейболе)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №25.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). Элементы игры в защите, учебная игра. (Судейство в волейболе)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №26.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). Отработка технических действий в нападении входе учебной игры. Подвижные игры, эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №27.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). Отработка технических и тактических действий в защите входе учебной игры. Подвижные игры, эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №28.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). Сдача контрольных нормативов (СФП). Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №29.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). Сдача контрольных нормативов (СФП). Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №30.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). эстафеты. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Третий курс 6 семестр

Практическое занятие №1.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Ознакомление с целями и задачами на занятиях по лыжной подготовке, техника безопасности (МПЗ №11).

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №2.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. ОФП, Разминка, овладение техникой попеременно 2-х шажного хода 2-3 км. Эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №3.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. ОФП. Разминка, техника одновременного одношажного хода и попеременного 2-х шажного хода. Игра, эстафеты

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №4.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. ОФП. Техника попеременного 2-х шажного хода, бесшажный ход 3-2 км. Игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №5.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. ОФП. Выполнение попеременно 2-х шажного хода 1-1.5 км., бесшажный ход 1-1,5 км. Игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №6.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Вкатывание до 2-3 км. Спуски. Ускорение до 100м. Эстафеты

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №7.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Вкатывание до 2-3 км. Подъемы. Ускорение до 100м. Эстафеты

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №8.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. ОРУ для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Передвижения на лыжах изученными способами 2-3 км.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №9.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №10.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП. Основные технические элементы при игре в баскетбол.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №11.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП. Совершенствование техники владения мячом. Ведение мяча (на месте, в движении), передачи мяча на месте.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №12.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП. Совершенствование техники владения мячом. Ведение мяча в движении передачи мяча в парах в движении.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №13.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП. Ведение мяча и передачи мяча в парах в тройках (в движении). Броски мяча в кольцо (МПЗ №12)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №14.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП. Передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину (штрафные броски) (МПЗ №12)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №15.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). Сдача контрольных нормативов (ОФП)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №16.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). СФП. Передачи и ведение мяча, штрафные броски, броски мяча с точек. Основные технические действия в защите, в нападении.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №17.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). СФП. Основные технические действия в защите, нападении, командные действия. Подвижные игры, эстафеты

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №18.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). СФП. Тактические действия в нападении. Отработка простейших тактических действий в нападении. Эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №19.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). СФП. Тактические действия в защите. Эстафеты. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №20.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). Организация и подготовка соревнований по баскетболу, Отработка технических элементов в процессе учебной игры

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №21.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). Отработка технических элементов и тактических действий в процессе учебной игры. Особенности судейства в баскетболе.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №22.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). Сдача нормативов СФП.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №23.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). Сдача нормативов СФП. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №24.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Развитие силовых способностей. Совершенствование Дальнейшее овладение индивидуальной техникой соревновательных упражнений. Эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №25.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее освоение техники бега на короткие дистанции.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №26.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Кроссовая подготовка 1500 м., развитие общей выносливости. (Эстафеты, подвижные игры)

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №27.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Особенности бега на длинные дистанции, развитие выносливости.(1500-2000 м.).

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №28.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №29.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практическое занятие №30.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Сдача нормативов. Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

Практических занятий для заочной формы обучения учебным планом не предусмотрено.

3. Указания по проведению самостоятельной работы студентов

Основной формой самостоятельной работы студентов при прохождении данной дисциплины является внеаудиторная самостоятельная работа, выполняемая студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- самостоятельное изучение практических тем;
- составление комплексов физических упражнений, направленных на решение конкретных задач, поставленных преподавателем;
- выполнение комплексов физических упражнений (предложенных преподавателем) в домашних условиях и т.д.

№ п/п	Наименование блока (раздела) дисциплины	Виды СРС
1.	Легкая атлетика	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.
2.	Гимнастика	Составление комплексов ОФП, направленных на развитие основных физических качеств человека.
3.	Спортивные игры	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.
4.	Лыжная подготовка	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.

4. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / [И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=395452>
4. Шулятьев В.М. Физическая культура студента: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побиванец. – М.:РУДН, 2016. – 287 с.
http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=226786

Дополнительная литература:

4. Марков, К. К. Техника современного волейбола [Электронный ресурс]: монография / К. К. Марков. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2015. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2841-2
<http://www.znanium.com/bookread.php?book=492800>
5. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 336 с.
<http://www.znanium.com/bookread.php?book=180800>
6. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2016. - 208 с.: 60x90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0325-4
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=357794>

Рекомендуемая литература:

5. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка : знать и уметь : учеб. пособие / Гришина Ю. И. ; . - 2-е изд.. - Ростов н/Д : Феникс, 2016. - 249 с.
6. Самусенков О.И., Аварханов М.А., Самусенкова Е.И. Физическая культура как основа здорового стиля и образа жизни студентов: Учебное пособие - М.: МГМСУ, 2015.- 144с.
7. Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ – Медиа, 2015.
http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945
8. Кулешов В. К. , Вавилина Е. Ю. , Чеснова Е. Л. , Нигровская Т. М. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие. - М.: Директ – Медиа, 2015.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948&sr=1>

5. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Интернет-ресурсы:

Электронные ресурсы библиотеки МГОТУ:

3. Университетская библиотека ONLINE <http://www.biblioclub.ru>
4. Электронно-библиотечной системы Znanium.com <http://znanium.com>

Литература из ЭБС:

3. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 336 с. <http://www.znanium.com/bookread.php?book=180800>
4. Мархоцкий Я.Л. Валеология. Учебное пособие. – Минск: Вышэйшая школа, 2016. – 288 с.
http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=119733

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Перечень программного обеспечения: MSOffice 2013.

Информационные справочные системы: не предусмотрено курсом данной дисциплины

Ресурсы информационно-образовательной среды «МГОТУ»: Рабочая программа и методическое обеспечение по курсу «**Элективные курсы по физической культуре**».