

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования «Ульяновский государственный университет»**  
**Факультет физической культуры и реабилитации**  
**Кафедра физической культуры**

И.М. Купцов, В.А. Каширин

*Физическая культура и спорт*  
*(элективный курс)*

*Методические указания для практических занятий и*  
*самостоятельной работы*  
*по специальности 31.05.01 «Лечебное дело» в соответствии с ФГОС ВО*

Ульяновск, 2019

*Печатается по решению Ученого совета ИМЭиФК Ульяновского государственного университета протокол № 10/210 от 19.06.2109*

Рецензент – к.п.н., доцент В.В.Вальцев

**Физическая культура и спорт (элективный курс):** Методические указания для практических занятий и самостоятельной работы по специальности 31.05.01 «Лечебное дело» в соответствии с ФГОС ВО / И.М. Купцов, В.А. Каширин. – Ульяновск: УлГУ, 2019. – 43 с.

Методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный курс)» предназначено в помощь студентам для практических занятий и самостоятельного изучения обозначенного курса. Методические указания включают в себя требования к результатам освоения дисциплины, тематический план дисциплины, список рекомендуемой литературы, контрольные вопросы к зачёту.

© Купцов И.М., 2019

© Каширин В.А., 2019

© Ульяновский государственный университет, 2019

## Содержание

1. Цель и задачи освоения дисциплины .....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.....	4
3. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	5
4. Разделы дисциплины и виды учебных занятий .....	7
5. Тематика практических занятий .....	19
6. Самостоятельная работа обучающихся .....	43
7. Перечень вопросов к зачёту .....	43

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель освоения дисциплины:

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.

### Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>Код и наименование реализуемой компетенции</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций</b>
<b>ОК-6</b> Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> - основы физической культуры и здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <b>Уметь:</b> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры,

	<p>композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;</li> <li>- способностью повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- методами подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>- методикой организации и проведения индивидуального, коллективного, семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях;</li> <li>- основами формирования здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.</li> </ul>
--	---

### 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

#### ДИСЦИПЛИНЫ:

##### а) Список рекомендуемой литературы

###### основная:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444895>
2. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 189 с. - (Университеты России). - ISBN 978-5-534-07551-9. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438824>.

###### дополнительная:

1. *Германов, Г. Н.* Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438651>
2. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html>
3. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. —

Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87184.html>

**учебно-методическая:**

1. *Каширин, В. А.* Диагностика и коррекция индивидуального здоровья студентов [Электронный ресурс]: электрон. учеб. курс: учеб.-метод. пособие / Каширин Валерий Александрович, Е. Н. Каленик, В. К. Федулов. - Электрон. текстовые дан. - Ульяновск: УлГУ, 2017. — URL: <http://edu.ulsu.ru/courses/818/interface/>
2. *Купцов, И. М.* Физическая культура и спорт (элективный курс) [Электронный ресурс] : методические указания для практических занятий и самостоятельной работы по всем направлениям и специальностям в соответствии с ФГОС ВО / И. М. Купцов, В. А. Каширин; УлГУ, Фак. физической культуры и реабилитации. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 793 Кб). - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана. - Неопубликованный ресурс. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/1843/Kupcov2019-1.pdf>

**б) Программное обеспечение:**

- Операционная система Windows;
- Пакет офисных программ Microsoft Office.

**в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы:**

**1. Электронно-библиотечные системы:**

- 1.1. **IPRbooks** : электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2020]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный
- 1.2. **ЮРАЙТ** : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2020]. - URL: <https://www.biblio-online.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный..
- 1.3. **Консультант студента** : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2020]. – URL: [http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch\\_kit/x2019-128.html](http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-128.html). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный..
- 1.4. **Лань** : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2020]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
- 1.5. **Znanium.com** : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2020]. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. **КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2020].

**3. Базы данных периодических изданий:**

- 3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2020]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
- 3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2020]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

4. **Национальная электронная библиотека** : электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва, [2020]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

**5. Федеральные информационно-образовательные порталы:**

- 5.1. **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст : электронный.

- 5.2. [Российское образование](http://www.edu.ru) : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ.  
– URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

#### 6. Образовательные ресурсы УлГУ:

- 6.1. Электронная библиотека УлГУ : модуль АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.
- 6.2. Образовательный портал УлГУ. – URL: <http://edu.ulsu.ru>. – Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

### 4. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах):

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u> )						
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	328		72	72	72	72	40
Аудиторные занятия:							
Лекции							
Практические и семинарские занятия	328		72	72	72	72	40
Самостоятельная работа							
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы (контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности ТФП)			КУ, ТФП	КУ, ТФП	КУ, ТФП	КУ, ТФП	КУ, ТФП
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	328		72	72	72	72	40

Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения очная.

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий			Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары		
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1. Методико-практический (2 семестр – 72 часа, 1 курс)</b>					
<b>Гимнастика</b>					
1.1 Техника выполнения акробатических упражнений	2		2		Оценка практич. задания
1.2. Техника выполнения кувырка вперёд и стойки на лопатках в гимнастике	2		2		Оценка практич. задания
1.3. Акробатические	2		2		Оценка практич.

упражнения: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках.					задания
1.4. Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений	2		2		Оценка практич. задания
1.5 Гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без страховки	2		2		Оценка практич. задания
1.6. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе гимнастика	2		2		Оценка практич. задания
<b>Баскетбол</b>					
1.7. Технические действия в баскетболе	2		2		Оценка практич. задания
1.8. Техники ведения, ловли, передачи мяча	2		2		Оценка практич. задания
1.9. Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах	2		2		Оценка практич. задания
1.10. Ловля и передача мяча в движении	2		2		Оценка практич. задания
1.11. Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе	2		2		Оценка практич. задания
1.12. Ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе	2		2		Оценка практич. задания
1.13. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе баскетбол	2		2		Оценка практич. задания
<b>Легкая атлетика</b>					
1.14. Техника бега на короткие дистанции.	2		2		Оценка практич. задания
1.15. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции	2		2		Оценка практич. задания
1.16. Техника бега на средние дистанции.	2		2		Оценка практич. задания
1.17. Бег на средние дистанции и финишное усилие	2		2		Оценка практич. задания
1.18. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый	2		2		Оценка практич.

разгон.					задания
1.19. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции	2		2		Оценка практич. задания
1.20. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика	2		2		Оценка практич. задания
<b>Плавание</b>					
1.21. Техника работы рук – основные фазы при стиле «кроль». Гребок в «кроле». Упражнения с доской.	2		2		Оценка практич. задания
1.22. Техника работы рук – основные фазы при стиле «кроль». Длинный гребок, высокий локоть.	2		2		Оценка практич. задания
1.23. Стиль «кроль». Работа корпуса-баланс на груди, скольжение.	2		2		Оценка практич. задания
1.24. Стиль «кроль». Дыхательная выносливость.	2		2		Оценка практич. задания
1.25. Стиль «кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямыми ногами.	2		2		Оценка практич. задания
1.26. Стиль «кроль». Тренировка работы ног.	2		2		Оценка практич. задания
1.27. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе плавание.	2		2		Оценка практич. задания
<b>Футбол</b>					
1.28. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника владения мячом. Удары по мячу ногами. Остановка мяча.	2		2		Оценка практич. задания
1.29. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника обманных движений.	2		2		Оценка практич. задания
1.30. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника отбора мяча.	2		2		Оценка практич. задания
1.31. Упражнения для развития специальной ловкости. Вбрасывание мяча.	2		2		Оценка практич. задания
1.32. Контрольные	2		2		Оценка

упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе футбол.					практич. задания
<b>Фитнес - аэробика</b>					
1.33. Общая и специальная физическая подготовка (база, подкачка, стретчинг)	2		2		Оценка практич. задания
1.34. Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности	2		2		Оценка практич. задания
1.35. Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности	2		2		Оценка практич. задания
1.36. Контрольные упражнения, тест физической подготовленности в разделе фитнес-аэробика	2		2		Оценка практич. задания
<b>Итого по всем разделам:</b>	64		64		
<b>Раздел 2. Методико-практический (3 семестр – 72 часа, 2 курс)</b>					
<b>Легкая атлетика</b>					
2.1 СФП. Техника бега на короткие дистанции.	2		2		Оценка практич. задания
2.2. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие	2		2		Оценка практич. задания
2.3. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции	1		1		Оценка практич. задания
2.4. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги». Ускорение, отталкивание.	2		2		Оценка практич. задания
2.5. Техника прыжка в длину с места	2		2		Оценка практич. задания
2.6. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.	2		2		Оценка практич. задания
2.7. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика.	1		1		Оценка практич. задания
<b>Плавание</b>					
2.8. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на груди»	2		2		Оценка практич. задания
2.9. Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди»	2		2		Оценка практич. задания
2.10 Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на спине»	2		2		Оценка практич. задания

2.11. Стиль «кроль на спине». Техники старта и поворота.	2		2		Оценка практич. задания
2.12. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость.	2		2		Оценка практич. задания
2.13. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе плавание.	2		2		Оценка практич. задания
<b>Спорт игры. Настольный теннис</b>					
2.14. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом	2		2		Оценка практич. задания
2.15. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.	2		2		Оценка практич. задания
2.16. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями	2		2		Оценка практич. задания
2.17. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе спорт игры.	2		2		Оценка практич. задания
<b>Бодибилдинг</b>					
2.18. Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга.	2		2		Оценка практич. задания
2.19. Улучшение мышечной координации и выполнение упражнений в надлежащей форме.	2		2		Оценка практич. задания
2.20. Работа на все тело без разделения мышечных групп.	2		2		Оценка практич. задания
2.21. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе бодибилдинг.	2		2		Оценка практич. задания
<b>Лыжи</b>					
2.22. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 1-2 км.	2		2		Оценка практич. задания
2.23. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.	2		2		Оценка практич. задания
2.24. Техническая подготовка. Техника классического хода.	2		2		Оценка практич. задания

2.25. Техническая подготовка. Тактико-техническое преодоление препятствий в классическом стиле	2		2		Оценка практич. задания
2.26. Общефизическая подготовка. Классический стиль передвижения 3-5 км.	2		2		Оценка практич. задания
2.27. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе лыжный спорт	2		2		Оценка практич. задания
<b>Волейбол</b>					
2.28. Техника приёма и передачи мяча в волейболе	2		2		Оценка практич. задания
2.29. Техника нижней прямой подачи в волейболе	2		2		Оценка практич. задания
2.30. Верхняя прямая подача в волейболе	2		2		Оценка практич. задания
2.31. Нападающий удар в волейболе	2		2		Оценка практич. задания
2.32. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	2		2		Оценка практич. задания
<b>Баскетбол</b>					
2.33. Ведение мяча в баскетболе	2		2		Оценка практич. задания
2.34. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе	2		2		Оценка практич. задания
2.35. Ловля и передача мяча в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе	2		2		Оценка практич. задания
2.36. Передачи баскетбольного мяча в движении. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции	2		2		Оценка практич. задания
<b>Всего по всем разделам</b>	<b>72</b>		<b>72</b>		

### Раздел 3. Методико-практический (4 семестр-72 часа, 2 курс)

<b>Фитнес-аэробика</b>					
3.1. Общая и специальная физическая подготовка (база – march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge)	2		2		Оценка практич. задания
3.2. Общая и специальная физическая подготовка (подкачка – мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и	2		2		Оценка практич. задания

ягодиц)					
3.3. Общая и специальная физическая подготовка (стретчинг)	2		2		Оценка практич. задания
3.4. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: фитнес-аэробика	2		2		Оценка практич. задания
<b>Легкая атлетика</b>					
3.5. ОФП, упражнения комплекса ГТО, упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем)	2		2		Оценка практич. задания
3.6. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега с низкого старта.	2		2		Оценка практич. задания
3.7. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Бег на дистанции 30-300 м.	2		2		Оценка практич. задания
3.8. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика	2		2		Оценка практич. задания
<b>Плавание</b>					
3.9. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас».	2		2		Оценка практич. задания
3.10. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». Длинный гребок, скольжение.	2		2		Оценка практич. задания
3.11. Техника работы ног – основные фазы при стиле «брас».	2		2		Оценка практич. задания
3.12. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание	2		2		Оценка практич. задания
<b>Спорт игры: бадминтон</b>					
3.13 Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом	2		2		Оценка практич. задания
3.14. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.	2		2		Оценка практич. задания
3.15. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение	2		2		Оценка практич. задания

ударного движения с перемещениями					
3.16 Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка атакующих ударов, защиты, смэш, атака стрелой.	2		2		Оценка практич. задания
3.17. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе спорт игры.	2		2		Оценка практич. задания
<b>Футбол</b>					
3.18. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника атакующих действий.	2		2		Оценка практич. задания
3.19. Упражнения для развития специальной ловкости. Финты в движении и на месте с мячом.	2		2		Оценка практич. задания
3.20. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника атакующих действий в тройках, в парах.	2		2		Оценка практич. задания
3.21. Совершенствование взаимодействия при атакующих командных действиях и защиты.	2		2		Оценка практич. задания
3.22. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: футбол	2		2		Оценка практич. задания
<b>Баскетбол</b>					
3.23. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе	2		2		Оценка практич. задания
3.24. Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в корзину.	2		2		Оценка практич. задания
3.25. Техника перемещений и владения мячом в баскетболе. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».	2		2		Оценка практич. задания
3.26. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе	2		2		Оценка практич. задания
3.27. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе.	2		2		Оценка практич. задания

3.28. Ведение мяча с изменением направления и передачей партнеру или атакой кольца. Совершенствование бросков мяча в корзину в движении.	2		2		Оценка практич. задания
3.29. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол	2		2		Оценка практич. задания
<b>Волейбол</b>					
3.30. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке	2		2		Оценка практич. задания
3.31. Нижняя прямая подача в волейболе. Приём и передача мяча в волейболе	2		2		Оценка практич. задания
3.32. Верхняя прямая подача в волейболе	2		2		Оценка практич. задания
3.33. Нападающий удар в волейболе	2		2		Оценка практич. задания
3.34. Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой.	2		2		Оценка практич. задания
3.35. Совершенствование техники блокирования. Взаимодействие игроков страховка.	2		2		Оценка практич. задания
3.36. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	2		2		Оценка практич. задания
<b>Итого по всем разделам:</b>	<b>72</b>		<b>72</b>		

<b>Раздел 4. Методико-практический (5 семестр – 72 часа, 3 курс)</b>					
<b>Легкая атлетика</b>					
4.1. Техника прыжка в длину. Ускорение, отталкивание. Разбег.	2		2		Оценка практич. задания
4.2. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции	2		2		Оценка практич. задания
4.3 Совершенствование финишного спурта. Бег на средние дистанции.	2		2		Оценка практич. задания
4.4. Повышение уровня, скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег на	2		2		Оценка практич. задания

длинные дистанции					
4.5. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.	2		2		Оценка практич. задания
4.6. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика	2		2		Оценка практич. задания
<b>Плавание</b>					
4.7. Техника разворотов при стиле «кроль», «брас»	2		2		Оценка практич. задания
4.8. Техника старта при стиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брас»	2		2		Оценка практич. задания
4.9. Техника плавания стилем «баттерфляй»	2		2		Оценка практич. задания
4.10. Совершенствование техники плавания комплексным стилем. Дыхательная выносливость	2		2		Оценка практич. задания
4.11. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание	2		2		Оценка практич. задания
<b>Спорт игры: настольный теннис</b>					
4.12. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов с передвижением по «треугольнику»	2		2		Оценка практич. задания
4.13. Совершенствование подачи разными способами	2		2		Оценка практич. задания
4.14. Техника игры в парах. Игровая практика в парах	2		2		Оценка практич. задания
4.15. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном	2		2		Оценка практич. задания
4.16. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис	2		2		Оценка практич. задания
<b>Бодибилдинг</b>					
4.17. Увеличение базового уровня силовых показателей: приседания, жим гантелей и тяга.	2		2		Оценка практич. задания
4.18. Улучшение	2		2		Оценка

работоспособности, увеличение показателей становая тяга, подтягивание на турнике.					практич. задания
4.19. Повышение силовой выносливости. Приседания, жим и тяга.	2		2		Оценка практич. задания
4.20. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе: бодибилдинг	2		2		Оценка практич. задания
<b>Лыжи</b>					
4.21. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.	2		2		Оценка практич. задания
4.22. Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов.	2		2		Оценка практич. задания
4.23. Совершенствование техники классического хода.	2		2		Оценка практич. задания
4.24. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: лыжи	2		2		Оценка практич. задания
<b>Волейбол</b>					
4.25. Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе	2		2		Оценка практич. задания
4.26. Нападающий удар в волейболе	2		2		Оценка практич. задания
4.27. Командные действия в тройках	2		2		Оценка практич. задания
4.28. Блок и защитные командные действия	2		2		Оценка практич. задания
4.29. Совершенствование тактико-тактических командных действий	2		2		Оценка практич. задания
4.30. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	2		2		Оценка практич. задания
<b>Баскетбол</b>					
4.31. Совершенствование техники взаимодействия в защите	2		2		Оценка практич. задания
4.32. Совершенствование техники нападения в баскетболе	2		2		Оценка практич. задания

4.33 Совершенствование выполнения передач различными способами в баскетболе	2		2		Оценка практич. задания
4.34. Совершенствование бросков по корзине с разных направлений	2		2		Оценка практич. задания
4.35. Совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол	2		2		Оценка практич. задания
4.36. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол	2		2		Оценка практич. задания
<b>Итого по всем разделам</b>	<b>72</b>		<b>72</b>		

<b>Раздел 5. Методико-практический (6 семестр – 40 часов, 3 курс)</b>					
<b>Легкая атлетика</b>					
5.1. СФП. Совершенствование спринтерского бега	2		2		Оценка практич. задания
5.2. Техника эстафетного бега. Передача палочки.	2		2		Оценка практич. задания
5.3. СФП. Совершенствование стайерского бега	2		2		Оценка практич. задания
5.4. Контрольные упражнения, тест физической подготовленности в разделе: фитнес-аэробика и легкая атлетика	2		2		Оценка практич. задания
<b>Плавание</b>					
5.5. ОФП, Совершенствование плавание в стиле «кроль» на груди. Развороты и старт.	2		2		Оценка практич. задания
5.6. ОФП, Совершенствование плавание в стиле «кроль» на спине. Развороты и старт.	2		2		Оценка практич. задания
5.7. ОФП, Совершенствование плавание в стиле «брас». Развороты и старт.	2		2		Оценка практич. задания
<b>Бадминтон</b>					
5.8. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов смэш.	2		2		Оценка практич. задания
5.9. Совершенствование подачи разными способами	2		2		Оценка практич. задания
5.10. Техника игры в парах. Игровая практика в парах	2		2		Оценка практич. задания

5.11. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст.	2		2		Оценка практич. задания
5.12. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: спорт игры	2		2		Оценка практич. задания
<b>Футбол</b>					
5.13. Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты.	2		2		Оценка практич. задания
5.14. Совершенствование техники обманных движений. Развитие скоростно-силовых качеств	2		2		Оценка практич. задания
5.15. Совершенствование техники отбора мяча. Развитие специальной выносливости.	2		2		Оценка практич. задания
5.16. Совершенствование тактических командных действий	2		2		Оценка практич. задания
5.17. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: футбол	2		2		Оценка практич. задания
<b>Волейбол</b>					
5.18. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	2		2		Оценка практич. задания
5.19. Совершенствование командного взаимодействия на площадке	2		2		Оценка практич. задания
5.20. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	2		2		Оценка практич. задания
<b>Итого по всем разделам</b>	<b>40</b>		<b>40</b>		

## 5. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

*Методико-практические занятия* предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

## **Раздел 1. Методико-практический (2 семестр – 72 часа, 1 курс)**

### **Тема 1.1. Техника выполнения акробатических упражнений (практическое)**

#### **Вопросы к теме.**

1. Правила безопасного поведения на занятиях гимнастики в спортивном зале;
2. Упражнения, направленные на совершенствование строевых упражнений;
3. Подводящие упражнения к выполнению кувырков вперед и назад.
4. Комплексы, направленные на формирование правильной осанки;
5. Комплексы, направленные развитие силы, гибкости, ловкости;

### **Тема 1.2. Техника выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках в гимнастике. (практическое)**

#### **Вопросы к теме.**

1. Упражнения направленные на развитие координации.
2. Комплексы упражнений направленные на развитие силы, гибкости, ловкости.
4. Комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
5. Обучение правильному дыханию при выполнении ОРУ.
6. Воспитание чувства ответственности при оказании страховки.

### **Тема 1.3. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках. (практическое)**

#### **Вопросы к теме.**

1. Упражнения, направленные на закрепление акробатических элементов (стойки на лопатках, кувырка вперед, акробатической комбинации).
2. Комплексы упражнений без предмета под музыку.
3. Совершенствование навыков профилактики правильной осанки.
4. Упражнения, направленные на развитие силы, ловкости, координации движений, двигательной памяти, внимания, координации движений.
5. Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

**Тема 1.4.** Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений. **(практическое)**

**Вопросы к теме.**

1. Элементы акробатики в совершенствовании физической формы.
2. Выполнение 2-3-х кувырков слитно в группировке.
3. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.
4. Упражнения направленные на развитие силы, ловкости, координации движений, двигательной памяти, внимания, координации движений.
5. Комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

**Тема 1.5** Гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без. **(практическое)**

**Вопросы к теме.**

1. Упражнения, способствующие развитию физических качеств (гибкость и ловкость в сочетании).
2. Техника акробатических элементов.
3. Развивать творческие способности через акробатику на уроках гимнастики.
4. Воспитание чувства взаимопомощи, самостоятельность.

**Тема 1.6.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе гимнастика **(практическое)**.

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта гимнастика
2. Формы упражнений входящих в ГТО
3. Контрольные упражнения по гимнастике

**Тема 1.7.** Технические действия в баскетболе. **(практическое)**.

**Вопросы к теме.**

1. Совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при встречном движении;
2. Совершенствовать умения в бросках мяча в корзину, в движении с отражением от щита, подбор мяча;
3. Совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”.
4. Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.
5. Воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм

**Тема 1.8.** Техники ведения, ловли, передачи мяча и броска в кольцо с двух шагов в баскетболе. **(практическое)**.

**Вопросы к теме.**

1. Совершенствовать технику ведения, ловли и передачи.
2. Совершенствовать технику броска в кольцо с двух шагов.
3. Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу, выносливость.
4. Воспитание морально - волевые качества – смелость, честность, решительность, чувство товарищества, взаимопонимание.

**Тема 1.9.** Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах. **(практическое)**.

**Вопросы к теме.**

1. Совершенствование ведения мяча с преодолением препятствий
2. Передачи мяча во встречных колоннах;
3. Упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости.
4. Привитие чувства товарищества, взаимовыручки, соблюдение дисциплины и техники безопасности.

5. Укрепление функциональных систем организма.

**Тема 1.10.** Ловля и передача мяча в движении. **(практическое).**

**Вопросы к теме.**

1. Совершенствование техники ведения мяча.
2. Ловля и передача мяча одной двумя руками на месте и в движении.
3. Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца.

**Тема 1.11.** Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе. **(практическое).**

**Вопросы к теме.**

1. Совершенствовать броски мяча в корзину различными способами, в зависимости от игровой ситуации.
2. Создать условия для самореализации учащихся в физкультурной деятельности, развитие координаций движений.
3. Воспитание толерантности, чувства справедливости, взаимопомощи, товарищества

**Тема 1.12.** Ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе. **(практическое).**

**Вопросы к теме.**

1. Совершенствовать технику ведения мяча в движении.
2. Совершенствовать технику нападения, с использованием двух шагов при атаке на кольцо.
3. Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.
4. Воспитание морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

**Тема 1.13.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта баскетбол
2. Спортивные тесты в баскетболе
3. Контрольные упражнения по баскетболу

**Тема 1.14.** Техника бега на короткие дистанции. **(практическое).**

**Вопросы к теме.**

1. Обучение технике низкого старта на короткие дистанции.
2. Совершенствование стартового разгона при беге на короткие дистанции.
3. Развитие скоростной выносливости.

**Тема 1.15.** Стартовый разгон и бег на короткие дистанции. **(практическое).**

**Вопросы к теме.**

1. Совершенствование техники бега по прямой.
2. Совершенствование скоростной выносливости.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

**Тема 1.16.** Техника бега на средние дистанции **(практическое).**

**Вопросы к теме.**

1. Техника бега на средние дистанции, разбор дистанции по стилю преодоления.
2. Развитие скоростных качеств.
3. Воспитание двигательной активности.

**Тема 1.17.** Бег на средние дистанции и финишное усилие. **(практическое).**

**Вопросы к теме.**

1. Совершенствование техники бега на средние дистанции по прямой и с виражами.
2. Совершенствование скоростной выносливости.
3. Развитие общей физической подготовки.

**Тема 1.18.** Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон. (практическое).

**Вопросы к теме.**

1. Разные стили бега на средние дистанции.
2. Развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости.
3. Воспитание чувство времени в движении.

**Тема 1.19.** Техника низкого старта при беге на короткие дистанции. (практическое).

**Вопросы к теме.**

1. Закреплением техники низкого старта на короткие дистанции.
2. Совершенствование стартового разгона при беге на короткие дистанции.
3. Развитие скоростной выносливости.

**Тема 1.20.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика
2. Упражнения входящие в ГТО
3. Контрольные упражнения по легкой атлетике

**Тема 1.21.** Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Гребок в «кроле». Упражнения с доской. (практическое).

**Вопросы к теме.**

1. Упражнения направленные на совершенствование работы рук при плавании «кролем».
2. Отработка дыхания при плавании «кролем».
3. Развитие силовой выносливости.

**Тема 1.22.** Техника работы рук – основные фазы при стиле «Кроль». Длинный гребок, высокий локоть. (практическое).

**Вопросы к теме.**

- 1.Закрепить технику работы рук при плавании «кролем»
- 2.Совершенствовать согласование движений рук и дыхания при плавании «кролем»
- 3.Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;

**Тема 1.23.** Стил «Кроль». Работа корпуса- баланс на груди, скольжение. (практическое).

**Вопросы к теме.**

- 1.Закрепить технику скольжения после толчка от бортика и первые плавательные движения.
- 2.Совершенствовать технику старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки.
- 3.Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;
- 4.Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

**Тема 1.24.** Стил «Кроль». Дыхательная выносливость. (практическое).

**Вопросы к теме.**

- 1.Закрепить технику плавания стилем «кроль»
- 2.Совершенствовать технику старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки.
- 3.Способствовать развитию дыхательной выносливости
- 4.Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

**Тема 1.25.** Стиль «Кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямыми ногами. (практическое).

**Вопросы к теме.**

- 1.Закрепить технику работы ног в стиле «кроль»
- 2.Совершенствовать взаимодействие работы ног, рук и дыхания.
- 3.Способствовать развитию силы мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;

**Тема 1.26.** Стиль «Кроль». Тренировка работы ног. (практическое).

**Вопросы к теме.**

- 1.Закрепить технику работы ног в стиле «кроль»
- 2.Совершенствовать взаимодействие работы ног, рук и дыхания.
- 3.Способствовать развитию силы мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;

**Тема 1.27.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе плавание (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта плавание
2. Упражнения входящие в ГТО
3. Контрольные упражнения по плаванию

**Тема 1.28.** Упражнения для развития специальной быстроты. Техника владения мячом. Удары по мячу ногами. Остановка мяча. (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Техника владения мячом полевыми игроками в футболе.
2. Удары по мячу ногами полевыми игроками в футболе.
3. Остановка мяча полевыми игроками в футболе.
4. Упражнения для развития специальной быстроты.

**Тема 1.29.** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника обманных движений. (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Техника обманных движений полевыми игроками в футболе.
2. Удары по мячу ногами и финты полевыми игроками в футболе.
3. Остановка мяча полевыми игроками и вратарем в футболе.
4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

**Тема 1.30.** Упражнения для развития специальной выносливости. Техника отбора мяча. (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Техника отбора мяча полевыми игроками в футболе.
2. Защитные действия полевыми игроками в футболе.
3. Остановка мяча полевыми игроками и вратарем в футболе.
4. Упражнения для развития специальной выносливости.

**Тема 1.31.** Упражнения для развития специальной ловкости. Вбрасывания мяча. (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Техника вбрасывания мяча полевыми игроками и вратарем в футболе.
2. Командные действия полевыми игроками в футболе.
3. Упражнения для развития специальной ловкости.

**Тема 1.32.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол (практическое).

### **Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта футбол
2. Спортивные тесты в футболе
3. Контрольные упражнения по футболу

**Тема 1.33.** Общая и специальная физическая подготовка (база, подкачка, стретчинг) (практическое).

### **Вопросы к теме**

1. Общая подготовка к выполнению базового комплекса фитнес аэробики.
2. Освоение техники базы march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge соединение в танцевальные комплексы.
3. Развитие координации, выносливости и танцевальной пластики.

**Тема 1.34.** Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности (практическое).

### **Вопросы к теме**

1. Специальная физическая подготовка в фитнес аэробике.
2. Развитие силовой подготовки, специальные упражнения для мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц в танцевальных комплексах.
3. Развитие специальной силы, ловкости, ритмичности.

**Тема 1.35.** Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности (практическое).

### **Вопросы к теме**

1. Специальная физическая подготовка в фитнес аэробике.
2. Развитие силы, пластичности, гибкости, ловкости.
3. Изучение комплексов, направленных на силу.

**Тема 1.36.** Контрольные упражнения, тест физической подготовленности в разделе фитнес-аэробика (практическое).

### **Вопросы к теме**

1. Специальная физическая подготовка в фитнес аэробике.
2. Составление танцевального комплекса.
3. Контрольные тесты физической подготовленности

## **Раздел 2. Методико-практический (3 семестр – 72 часа, 2 курс)**

**Тема 2.1.** СФП. Техника бега на короткие дистанции (практическое).

### **Вопросы к теме**

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
2. Старт, разгон и финишное ускорение в беге на короткие дистанции
3. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике.

**Тема 2.2.** Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие. (практическое).

### **Вопросы к теме**

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
2. Финишное ускорение в беге на короткие дистанции
3. Общая физическая подготовка в легкой атлетике.

**Тема 2.3.** Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции. (практическое).

### **Вопросы к теме**

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
2. Старт и разгон в беге на короткие дистанции.

3. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике.

**Тема 2.4.** Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Ускорение отталкивание. **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
2. Ускорение перед отталкиванием в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Отталкивание от доски в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги».
4. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике.

**Тема 2.5.** Техника прыжка в длину с места. **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Техника прыжка в длину с места.
2. Развитие координации, скоростно-силовых качеств.
3. Отталкивание от доски в прыжке в длину с места.
4. Общая физическая подготовка в легкой атлетике.

**Тема 2.6.** Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие. **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.
2. Финишное ускорение в беге на средние дистанции
3. Общая физическая подготовка в легкой атлетике.

**Тема 2.7.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика
2. Спортивные тесты в легкой атлетике
3. Контрольные упражнения по легкой атлетике

**Тема 2.8.** Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на груди». **(практическое).**

**Вопросы к теме.**

1. Упражнения направленные на совершенствование работы рук при плавании «кролем на груди».
2. Отработка дыхания при плавании «кролем на груди».
3. Развитие силовой выносливости.

**Тема 2.9.** Техника старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди». **(практическое).**

**Вопросы к теме.**

1. Закрепить технику работы рук при плавании «кролем на груди»
2. Совершенствовать согласование движений рук и ног при повороте.
3. Совершенствовать согласование движений рук и ног при старте при плавании «кролем на груди».
4. Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;

**Тема 2.10.** Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на спине». **(практическое).**

**Вопросы к теме.**

1. Упражнения направленные на совершенствование работы рук при плавании «кролем на спине».
2. Отработка работы ног при плавании «кролем на спине».
3. Развитие силовой выносливости.

**Тема 2.11.** Стиль «Кроль на спине». Техника старта и поворота. **(практическое).**

**Вопросы к теме.**

1. Закрепить технику скольжения после толчка от бортика и первые плавательные движения.
2. Совершенствовать технику старта в плавании способом кроль на спине с бортика.
3. Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;
4. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

**Тема 2.12.** Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость. **(практическое).**

**Вопросы к теме.**

1. Закрепить технику плавания стилем «кроль»
2. Совершенствовать технику старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки.
3. Способствовать развитию дыхательной выносливости
4. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

**Тема 2.13.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе плавание **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта плавание
2. Упражнения входящие в ГТО
3. Контрольные упражнения по плаванию

**Тема 2.14.** Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом. **(практическое).**

**Вопросы к теме.**

1. Базовые техники – хватка ракетки в настольном теннисе.
2. Базовые техники – жонглирование мячом.
3. Развитие общей физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

**Тема 2.15.** Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с права, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары. **(практическое).**

**Вопросы к теме.**

1. Базовые техники – упражнения с ракеткой в настольном теннисе.
2. Базовые техники – удары по мячу.
3. Развитие общей физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

**Тема 2.16.** Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями **(практическое).**

**Вопросы к теме.**

1. Овладение базовой техникой и работой ног в настольном теннисе.
2. Повторение ударного движения с перемещениями.
3. Развитие общей физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

**Тема 2.17.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе настольный теннис **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта настольный теннис.
2. Спортивные тесты в настольном теннисе.
3. Контрольные упражнения по настольный теннис.

**Тема 2.18.** Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга. (практическое).

**Вопросы к теме.**

1. Овладение базовой техникой в бодибилдинге.
2. Определение объема тренинга.
3. Развитие общей физической подготовки.
4. Развитие общей выносливости.

**Тема 2.19.** Улучшение мышечной координации и выполнение упражнений в надлежащей форме. (практическое).

**Вопросы к теме.**

1. Развитие мышечной силы, телесных форм.
2. Развитие общей физической подготовки.
3. Развитие мышечной координации.

**Тема 2.20.** Работа на все тело без разделения мышечных групп. (практическое).

**Вопросы к теме.**

1. Силовые упражнения на все группы мышц.
2. Развитие общей физической подготовки.
3. Развитие силовой выносливости.

**Тема 2.21.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе бодибилдинг (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта бодибилдинг.
2. Спортивные тесты в бодибилдинге.
3. Контрольные упражнения по бодибилдингу.

**Тема 2.22.** Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 1-2 км. (практическое).

**Вопросы к теме.**

1. Развитие координационных качеств в лыжном спорте.
2. Развитие общей выносливости в лыжном спорте
3. Развитие общей физической подготовки.

**Тема 2.23.** Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км. (практическое).

**Вопросы к теме.**

1. Развитие координационных качеств в лыжном спорте.
2. Развитие общей выносливости в лыжном спорте
3. Развитие общей физической подготовки.

**Тема 2.24.** Техническая подготовка. Техника классического хода. (практическое).

**Вопросы к теме.**

1. Развитие координационных качеств в лыжном спорте.
2. Совершенствование одношажного и двушажного хода
3. Развитие специальной выносливости.

**Тема 2.25.** Техническая подготовка. Тактико-техническое преодоление препятствий в классическом ходе. (практическое).

**Вопросы к теме.**

1. Передвижения по подъему классическим способом в лыжном спорте.
2. Совершенствование одношажного и двушажного хода на подъеме.
3. Развитие специальной выносливости.

**Тема 2.26.** Общефизическая подготовка. Классический стиль передвижения 3-5 км. (практическое).

**Вопросы к теме.**

1. Развитие координационных качеств в лыжном спорте.
2. Развитие общей выносливости в лыжном спорте
3. Развитие общей физической подготовки.

**Тема 2.27.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе лыжный спорт (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта лыжный спорт.
2. Спортивные тесты в настольном лыжный спорт.
3. Контрольные упражнения по лыжному спорту.

**Тема 2.28.** Техника приема и передачи мяча в волейболе. (практическое).

**Вопросы к теме.**

1. Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.
2. Развить «чувство мяча», ловкость и координацию движений.
3. Воспитать настойчивость, волю к победе, трудолюбие.
4. Содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Тема 2.29.** Техника нижней прямой подачи в волейболе. (практическое).

**Вопросы к теме.**

1. Повторение техники приема мяча и верхней передачи.
2. Обучение технике подачи.
3. Воспитание коллективизма, трудолюбия, активности.
4. Закрепление пройденного материала в процессе учебной игры.

**Тема 2.30.** Техники верхней прямой подачи мяча. (практическое).

**Вопросы к теме.**

1. Совершенствования техники передач мяча сверху двумя руками.
2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, пространственной, временной и силовой точности движений.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Воспитание умений коллективных взаимодействий в игре.

**Тема 2.31.** Нападающий удар в волейболе. (практическое).

**Вопросы к теме.**

1. Обучить основным стойкам и перемещениям перед нападающим ударом;
2. Ознакомить с видами нападающих ударов и блокирования.
3. Закрепление приемов и передач двумя руками сверху и снизу;
4. Совершенствование подач;

**Тема 2.32.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе волейбол (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта волейбол.
2. Спортивные тесты в волейболе.
3. Контрольные упражнения по волейболу.

**Тема 2.33.** Ведение мяча в баскетболе. (практическое).

**Вопросы к теме.**

1. Обучение технике ведения мяча различными способами.

2. Способствовать развитию ловкости, быстроты, силы, координации движений.
3. Воспитывать потребность и стремление к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Тема 2.34.** Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе. **(практическое).**

**Вопросы к теме.**

1. Обучение ведению без зрительного контроля.
2. Совершенствование изученных элементов игры: передач, остановок, бросков.
3. Развитие координации.
4. Повторение судейских жестов.

**Тема 2.35.** Ловля и передача мяча в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе. **(практическое).**

**Вопросы к теме.**

1. Закрепление техники броска мяча в кольцо, основываясь на изученном ранее материале (ведении мяча, финту с мячом, сопротивлении защитника, помощи партнера по атаке - заслоном защитника).
2. Развитие координационных качеств (ориентация в пространстве, ритм движений, точность движений, зрительная реакция).
3. Воспитание морально-волевых качеств (решительности).

**Тема 2.36.** Передачи баскетбольного мяча в движении. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции. **(практическое).**

**Вопросы к теме.**

1. Совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при встречном движении;
2. Совершенствовать умения в бросках мяча в корзину, в движении с отражением от щита, подбор мяча;
3. Совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”.
4. Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость. Контрольные нормативы по виду спорта баскетбол.

### **Раздел 3. Методико-практический (4 семестр – 72 часа, 2 курс)**

**Тема 3.1.** Общая и специальная физическая подготовка (база- march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge) **(практическое).**

**Вопросы к теме.**

1. Общая подготовка к выполнению базового комплекса фитнес аэробики.
2. Освоение специальных терминов и техники базы march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge.
3. Развитие координации, выносливости и танцевальной пластики.

**Тема 3.2.** Общая и специальная физическая подготовка (подкачка – мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц) **(практическое).**

**Вопросы к теме.**

1. Специальная физическая подготовка в фитнес аэробики.
2. Развитие силовой подготовки, специальные упражнения для мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц.
3. Развитие специальной силы, ловкости, ритмичности.

**Тема 3.3.** Общая и специальная физическая подготовка (стретчинг) **(практическое).**

**Вопросы к теме.**

1. Специальная физическая подготовка в фитнес аэробики.
2. Развитие пластичности, гибкости, ловкости.

3. Изучение комплексов направленных на стретчинг.

**Тема 3.4.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе фитнес аэробика (**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта фитнес аэробика.
2. Спортивные тесты в фитнес аэробике.
3. Контрольные упражнения по фитнес аэробике.

**Тема 3.5.** ОФП, упражнения комплекса ГТО, упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем) (**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Общая физическая подготовка в легкой атлетике.
2. Выполнение упражнений комплекса ГТО.
3. Специальные упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем).

**Тема 3.6.** Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега с низкого старта. (**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Специальные беговые упражнения легкоатлета в движении, на месте, со снарядами.
2. Техника бега с низкого старта. Использование колодок.
3. Развитие скоростно-силовой подготовки.

**Тема 3.7.** Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Бег на дистанции 30-300 м. (**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта с колодками и без.
2. Развитие скоростных качеств, бег на 30 м.
3. Развитие выносливости, серии 3 по 300м.

**Тема 3.8.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика (**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика.
2. Спортивные тесты в легкой атлетике.
3. Контрольные упражнения по легкой атлетике.

**Тема 3.9** Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». (**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Совершенствование работы рук при плавании брасом.
2. Закрепление работы рук и дыхания при плавании брасом.
3. Совершенствование работы рук при плавании кролем на спине.
4. Развитие координации.

**Тема 3.10.** Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». Длинный гребок, скольжение. (**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Совершенствование работы рук при плавании брасом.
2. Закрепление работы рук, тела и дыхания при плавании брасом.
3. Развороты при плавании брасом.
4. Развитие дыхательной выносливости

**Тема 3.11.** Техника работы ног – основные фазы при стиле «брас». (**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Совершенствование работы ног при плавании брасом.

2. Закрепление работы ног и дыхания при плавании брасом.
3. Совершенствование работы рук при плавании кролем на спине.
4. Развитие координации, дыхательной выносливости.

**Тема 3.12.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание (**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта плавание.
2. Спортивные тесты в плавании.
3. Контрольные упражнения по плаванию.

**Тема 3.13.** Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом (**практическое**).

**Вопросы к теме.**

1. Базовые техники – хватка ракетки в бадминтоне, открытая и закрытая ракетка, упражнения восьмерка, имитации.
2. Базовые техники – жонглирование воланом.
3. Развитие общей физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

**Тема 3.14.** Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары. (**практическое**).

**Вопросы к теме.**

1. Базовые техники – упражнения с ракеткой в бадминтоне.
2. Базовые техники – удары по волану, короткий, длинный, высокий, далекий, плоский.
3. Развитие общей физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

**Тема 3.15.** Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями (**практическое**).

**Вопросы к теме.**

1. Овладение базовой техникой и работой ног в бадминтоне.
2. Повторение ударного движения с перемещениями, по углам площадки.
3. Развитие общей физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

**Тема 3.16.** Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка атакующих ударов, защиты, смэш, атака стрелой. (**практическое**).

**Вопросы к теме.**

1. Овладение базовой техникой и работой ног в бадминтоне.
2. Повторение ударного движения с перемещениями.
3. Отработка атакующих ударов, защиты, смэш, атака стрелой.
4. Развитие общей физической подготовки.

**Тема 3.17.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе бадминтон (**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта бадминтон.
2. Спортивные тесты в бадминтоне.
3. Контрольные упражнения по бадминтону.

**Тема 3.18.** Упражнения для развития специальной выносливости. Техника атакующих действий. (**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Техника атакующих действий нападающими в футболе.

2. Совершенствование ударов по мячу ногами полевыми игроками в футболе.
3. Совершенствование отбора мяча полузащитниками в футболе.
4. Упражнения для развития специальной выносливости.

**Тема 3.19.** Упражнения для развития специальной ловкости. Финты в движении и на месте с мячом. **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Совершенствование техники обманных движений полевыми игроками в футболе.
2. Удары по мячу ногами и финты полевыми игроками в футболе.
3. Совершенствование владение мячом полевыми игроками и вратарем в футболе.
4. Упражнения для развития специальной ловкости.

**Тема 3.20.** Упражнения для развития специальной быстроты. Техника атакующих действий в тройках, в парах. **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Техника атакующих действий в тройках, в парах полевыми игроками в футболе.
2. Защитные действия полевыми игроками в футболе.
3. Совершенствование владение мячом полевыми игроками и вратарем в футболе.
4. Упражнения для развития специальной быстроты.

**Тема 3.21.** Совершенствование взаимодействия при атакующих командных действий и защиты. **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Техника взаимодействия при атакующих командных действиях нападения полевыми игроками в футболе.
2. Совершенствование защитных действий полевыми игроками в футболе.
5. Совершенствование владение мячом полевыми игроками и вратарем в футболе.
3. Упражнения для развития специальной выносливости.

**Тема 3.22.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта футбол
2. Спортивные тесты в футболе
3. Контрольные упражнения по футболу

**Тема 3.23.** Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Техника бросков мяча из-за трёх очковой линии в баскетболе.
2. Совершенствовать технику броска в кольцо с двух шагов.
3. Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу, выносливость.
4. Воспитание морально - волевые качества – смелость, честность, решительность, чувство товарищества, взаимопонимание.

**Тема 3.24.** Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в корзину

**Вопросы к теме**

1. Совершенствование ведения мяча с преодолением препятствий, ведения с изменением направления.
2. Совершенствование бросков мяча из-за трёхочковой линии.
3. Развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости.
4. Привитие чувства товарищества, взаимовыручки, соблюдение дисциплины и техники безопасности.
5. Укрепление функциональных систем организма.

**Тема 3.25.** Техника перемещений и владения мячом в баскетболе. Учебная игра «баскетбол», «стритбол». **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Совершенствовать технику командных действий. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».
2. Совершенствовать технику перемещений и владения мячом в баскетболе.
3. Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.
4. Воспитание морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

**Тема 3.26.** Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Совершенствовать технику командных действий. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».
2. Совершенствовать технику взаимодействий в защите и нападении в баскетболе.
3. Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.
4. Воспитание морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

**Тема 3.27.** Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе. **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Совершенствовать броски мяча в корзину различными способами, в зависимости от игровой ситуации. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе.
2. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе.
3. Создать условия для самореализации учащихся в физкультурной деятельности, развитие координаций движений.
4. Воспитание толерантности, чувства справедливости, взаимопомощи, товарищества

**Тема 3.28.** Ведение мяча с изменением направления и передачей партнеру или атакой кольца. Совершенствование бросков мяча в корзину в движении. **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Совершенствовать технику ведения, ловли и передачи с изменением направления и передачей партнеру или атакой кольца.
2. Совершенствовать технику броска в кольцо с двух шагов.
3. Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу, выносливость.
4. Воспитание морально - волевые качества – смелость, честность, решительность, чувство товарищества, взаимопонимание.

**Тема 3.29.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта баскетбол
2. Спортивные тесты в баскетболе
3. Контрольные упражнения по баскетболу

**Тема 3.30.** Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Совершенствовать технику передачи и приёма мяча сверху и снизу
2. двумя руками.
3. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке
4. Развивать “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.
5. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, лидерские качества

**Тема 3.31.** Нижняя прямая подача в волейболе. Приём и передача мяча в волейболе (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Совершенствования техники передач мяча сверху двумя руками.
2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, пространственной, временной и силовой точности движений.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Воспитание умений коллективных взаимодействий в игре.

**Тема 3.32.** Верхняя прямая подача в волейболе (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Совершенствования техники передач мяча сверху двумя руками.
2. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча, пространственной, временной и силовой точности движений.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Воспитание умений коллективных взаимодействий в игре.

**Тема 3.33.** Нападающий удар в волейболе (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Совершенствовать технику нападающего удара из разных зон.
2. Совершенствование приема подачи, первой передачи к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке.
3. Развивать “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.
4. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, лидерские качества

**Тема 3.34.** Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой. (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Совершенствовать технику подачи мяча сверху и снизу, в прыжке.
2. Закрепить и совершенствовать нижнюю прямую и верхнюю подачи.
3. Развивать “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.
4. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, лидерские качества

**Тема 3.35.** Совершенствование техники блокирования. Взаимодействие игроков страховка. (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Совершенствовать технику блокирования в тройках, двойках одиночном.
2. Совершенствовать взаимодействие игроков в тройках, страховка припадении, блокировании.
3. Развивать “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.
4. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, лидерские качества

**Тема 3.36.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе волейбол (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта волейбол.
2. Спортивные тесты в волейбол.
3. Контрольные упражнения по волейболу.

#### **Раздел 4. Методико-практический (5 семестр- 72 часа, 3 курс)**

**Тема 4.1.** Техника прыжка в длину. Ускорение, отталкивание. Разбег. (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Техника прыжка в длину с разбега.

2. Техника ускорения и отталкивания в прыжке в длину с разбега.
3. Развитие специальной выносливости, координационных качеств.

**Тема 4.2.** Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции(**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Совершенствование техники низкого старта с использованием колодок и без.
2. Бег на короткие дистанции 30 -300 м.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

**Тема 4.3.** Совершенствование финишного спурта. Бег на средние дистанции.  
(**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Совершенствование финишного спурта. Отработка финишных ускорений на коротких дистанциях.
2. Бег на средние дистанции.
3. Развитие специальной выносливости.

**Тема 4.4.** Повышение уровня, скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег на длинные дистанции(**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Бег на средние дистанции с ускорением по дистанции.
2. Бег на короткие дистанции с совершенствование ритма и скорости.
3. Бег на длинные дистанции. Развитие общей физической подготовки.

**Тема 4.5.** Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.  
(**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Разминка легкоатлета.
2. Соревнования в группе на средние дистанции.
3. Заминка легкоатлета.

**Тема 4.6.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика (**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика.
2. Спортивные тесты в легкая атлетика.
3. Контрольные упражнения по легкая атлетика.

**Тема 4.7.** Техника разворотов при стиле «кроль», «брас» (**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Техника разворотов при стиле «кроль на спине, на груди».
2. Техника разворотов при стиле «брас»
3. Совершенствование координационных способностей, дыхательной выносливости.

**Тема 4.8.** Техника старта при стиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брас»  
(**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Техника старта при стиле «кроль» на спине
2. Техника старта при стиле «кроль» на груди, «брас» с бортика, с тумбочки.
3. Развитие координации, скоростно-силовых качеств.

**Тема 4.9.** Техника плавания стилем «баттерфляй» (**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Техника плавания стилем «баттерфляй».
2. Техника работы рук в стиле «баттерфляй».
3. Развитие ловкости, силы рук и дыхательной выносливости.

**Тема 4.10.** Совершенствование техники плавания комплексным стилем. Дыхательная выносливость (**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Совершенствование техники плавания брасом
2. Совершенствование техники плавания кролем
3. Техника и правила комплексным плаванием.
4. Развитие скоростно- силовых качеств и выносливости.

**Тема 4.11.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание (**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта плавание.
2. Спортивные тесты в плавании.
3. Контрольные упражнения по плаванию.

**Тема 4.12.** Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов с передвижением по «треугольнику» (**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Овладение техникой основных стоек в различных зонах в настольном теннисе.
2. Отработка ударов с передвижением по «треугольнику».
3. Развитие общей физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

**Тема 4.13.** Совершенствование подачи разными способами(**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Совершенствование подачи разными способами в настольном теннисе.
2. Повторение ударного движения с перемещениями.
3. Развитие общей физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

**Тема 4.14.** Техника игры в парах. Игровая практика в парах(**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Совершенствование атакующих ударов в настольном теннисе.
2. Правила и техника игры в парах, микстах.
3. Развитие специальной физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

**Тема 4.15.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис (**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта настольный теннис.
2. Спортивные тесты в настольном теннисе.
3. Контрольные упражнения по настольному теннису.

**Тема 4.16.** Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном(**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Совершенствование атакующих и защитных ударов в настольном теннисе.
2. Правила и техника игры в одиночном разряде.
3. Развитие специальной физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

**Тема 4.17.** Увеличение базового уровня силовых показателей: приседания, жим гантелей и тяга. (**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Увеличение базового уровня силовых показателей: приседания, жим гантелей и тяга
2. Упражнения направленные на развитие силы на тренажерах и без.
3. Развитие силовых показателей, специальной выносливости.

**Тема 4.18.** Улучшение работоспособности, увеличение показателей становая тяга, подтягивание на турнике. **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Увеличение базового уровня силовых показателей. Становая сила. Подтягивание на турнике.
2. Улучшение работоспособности, определение скорости восстановления после нагрузки.
3. Развитие координации, ловкости, специальной выносливости.

**Тема 4.19.** Повышение силовой выносливости. Приседания, жим и тяга. **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Увеличение базового уровня силовых показателей. Приседания с различными весами.
2. Улучшение показателей жима и тяги.
3. Развитие координации, ловкости, силовой выносливости.

**Тема 4.20.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: бодибилдинг **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта бодибилдинг
2. Спортивные тесты в бодибилдинге.
3. Контрольные упражнения по бодибилдинге.

**Тема 4.21.** Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км. **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Развитие общефизической подготовки. Свободный стиль передвижения 3-5 км.
2. Совершенствование стиля ходьбы классическим способом.
3. Развитие координации и скоростно-силовых качеств.

**Тема 4.22.** Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов. **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Совершенствование техники коньковым ходом.
2. Совершенствование стиля ходьбы классическим способом.
3. Развитие координации и скоростно-силовых качеств.

**Тема 4.23.** Совершенствование техники классического хода. **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Развитие общефизической подготовки. Свободный стиль передвижения 1-2 км.
2. Совершенствование стиля ходьбы классическим способом.
3. Развитие координации и скоростно-силовых качеств.

**Тема 4.24.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: лыжный спорт **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду лыжный спорт
2. Спортивные тесты в лыжном спорте.
3. Контрольные упражнения по лыжному спорту.

**Тема 4.25.** Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе **(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Совершенствования техники передач мяча сверху двумя руками.
2. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча, пространственной, временной и силовой точности движений.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Воспитание умений коллективных взаимодействий в игре.

**Тема 4.26. Нападающий удар в волейболе(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Совершенствовать технику нападающего удара из разных зон.
2. Совершенствование приема подачи, первой передачи к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке.
3. Развивать “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.
4. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, лидерские качества

**Тема 4.27. Командные действия в тройках (практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Совершенствовать командные действия в разных зонах.
2. Совершенствование защитных командных действий.
3. Развивать “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.
4. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, лидерские качества

**Тема 4.28. Блок и защитные командные действия**

**Вопросы к теме**

1. Совершенствования технику блока одиночного, в двойках.
2. Совершенствование защитные командные действия.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Воспитание умений коллективных взаимодействий в игре.

**Тема 4.29. Совершенствование тактико-тактических командных действий(практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Совершенствования тактико-тактических перестроений, замен в игре.
2. Совершенствование тактических командных действий в нападении, в защите. Игра с либеро.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Воспитание умений коллективных взаимодействий в игре.

**Тема 4.30. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол (практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта волейбол
2. Спортивные тесты в волейболе.
3. Контрольные упражнения по волейболу.

**Тема 4.31. Совершенствование техники взаимодействия в защите (практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Обучение ведению баскетбольного мяча без зрительного контроля.
2. Совершенствование изученных элементов игры в защите.
3. Развитие координации.
4. Повторение судейских жестов.

**Тема 4.32. Совершенствование техники нападения в баскетболе (практическое).**

**Вопросы к теме**

1. Совершенствовать технику передачи мяча в движении.
2. Совершенствовать технику взаимодействия в нападении.
3. Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.

4. Воспитание морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

**Тема 4.33.** Совершенствование выполнения передач различными способами в баскетболе (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при встречном движении;
2. Совершенствовать умения в бросках мяча в корзину, в движении с отражением от щита, подбор мяча;
3. Совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”.
4. Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.

**Тема 4.34.** Совершенствование бросков по корзине с разных направлений (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Совершенствовать умения в бросках мяча в корзину, в движении с отражением от щита, подбор мяча;
2. Совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”.
3. Развивать скоростно-силовые качества, координацию.

**Тема 4.35.** Совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”.
2. Воспитание морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.
3. Развитие выносливости, специальных качеств баскетболиста.

**Тема 4.36.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта баскетбол
2. Спортивные тесты в баскетболе.
3. Контрольные упражнения по баскетболу.

## **Раздел 5. Методико-практический (6 семестр – 40 часов, 3 курс )**

**Тема 5.1.** СФП. Совершенствование спринтерского бега (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Специальные беговые упражнения легкоатлета в движении, на месте, со снарядами. Специальная физическая подготовка.
2. Совершенствование спринтерского бега.
3. Развитие скоростно-силовой подготовки.

**Тема 5.2.** Техника эстафетного бега. Передача палочки. (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Техника эстафетного бега на короткие дистанции.
2. Совершенствование передачи палочки.
3. Развитие ловкости, координации, чувство «локтя».

**Тема 5.3.** СФП. Совершенствование стайерского бега (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Специальные беговые упражнения легкоатлета в движении, на месте, со снарядами. Специальная физическая подготовка.
2. Совершенствование стайерского бега.
3. Развитие скоростно-силовой подготовки.

**Тема 5.4.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкой атлетике (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по фитнес-аэробике и легкой атлетике
2. Спортивные тесты в легкой атлетике

3. Контрольные упражнения по фитнес-аэробике и легкой атлетике  
**Тема 5.5.** ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на груди. Развороты и старт. (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Совершенствование работы ног и рук при плавании кролем на груди и спине.
2. Закрепление работы ног и дыхания при плавании кролем.
3. Совершенствование работы ног и рук при плавании брассом
4. Развитие координации.

**Тема 5.6.** ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на спине. Развороты и старт. (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Совершенствование старта при плавании кролем на спине.
2. Закрепление работы ног, рук и дыхания при плавании кролем на спине.
3. Совершенствование разворота при плавании кролем на спине.
4. Развитие силовой выносливости.

**Тема 5.7.** ОФП, Совершенствование плавания в стиле «брас». Развороты и старт. (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Закрепить технику работы рук и ног при плавании брассом
2. Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом
3. Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;

**Тема 5.8.** Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов смэш. (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Овладение техникой основных стоек в различных зонах в бадминтоне.
2. Отработка ударов смэш с передвижением по «треугольнику».
3. Развитие общей физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

**Тема 5.9.** Совершенствование подачи разными способами (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Совершенствование подачи разными способами в бадминтоне высокой-далекой, низкой-короткой.
2. Повторение ударного движения с перемещениями.
3. Развитие общей физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

**Тема 5.10.** Техника игры в парах. Игровая практика в парах (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Совершенствование атакующих ударов в бадминтоне.
2. Правила и техника игры в парах, микстах.
3. Развитие специальной физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

**Тема 5.11.** Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст. (практическое).

**Вопросы к теме**

1. Совершенствование атакующих ударов в бадминтоне.
2. Совершенствование игры в парах, микстах.
3. Развитие специальной физической подготовки.
4. Развитие координационных качеств.

**Тема 5.12.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис (практическое).

### **Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта настольный теннис.
2. Спортивные тесты в настольном теннисе.
3. Контрольные упражнения по настольному теннису.

**Тема 5.13.** Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты. (практическое).

### **Вопросы к теме**

1. Совершенствование техники владением мячом полевыми игроками в футболе.
2. Удары по мячу ногами и финты полевыми игроками в футболе.
3. Совершенствование владение мячом вратарем в футболе.
4. Упражнения для развития специальной ловкости.

**Тема 5.14.** Совершенствование техники обманных движений. Развитие скоростно-силовых качеств (практическое).

### **Вопросы к теме**

1. Техника атакующих действий нападающими в футболе и обманных движений.
2. Совершенствование ударов по мячу ногами полевыми игроками в футболе.
3. Совершенствование отбора мяча полузащитниками в футболе.
4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

**Тема 5.15.** Совершенствование техники отбора мяча. Развитие специальной выносливости. (практическое).

### **Вопросы к теме**

1. Техника атакующих действий в тройках, в парах полевыми игроками в футболе, совершенствование техники отбора мяча.
2. Защитные действия полевыми игроками в футболе.
3. Совершенствование владение мячом полевыми игроками и вратарем в футболе.
4. Упражнения для развития специальной выносливости.

**Тема 5.16.** Совершенствование тактических командных действий (практическое).

### **Вопросы к теме**

1. Техника взаимодействия при атакующих командных действиях нападения полевыми игроками в футболе.
2. Совершенствование защитных действий полевыми игроками в футболе.
3. Совершенствование владение мячом полевыми игроками и вратарем в футболе.

**Тема 5.17.** Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе футбол (практическое).

### **Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта футбол
2. Спортивные тесты в футболе
3. Контрольные упражнения по футболу

**Тема 5.18.** Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. (практическое).

### **Вопросы к теме**

1. Совершенствовать технику передачи и приёма мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения.
2. Закрепить и совершенствовать нижнюю прямую подачу.
3. Развивать “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений.
4. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, лидерские качества

**Тема 5.19.** Совершенствование командного взаимодействия на площадке. (практическое).

### **Вопросы к теме**

1. Совершенствование действий в защите.
2. Совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении в волейболе.
3. Развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости.

**Тема 5.20.** Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол (**практическое**).

**Вопросы к теме**

1. Контрольные нормативы по виду спорта волейбол
2. Спортивные тесты в волейболе
3. Контрольные упражнения по волейболу

## **6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Содержание, требования, условия и порядок организации самостоятельной работы обучающихся с учетом формы обучения определяются в соответствии с «Положением об организации самостоятельной работы обучающихся», утвержденным Ученым советом УлГУ (протокол №8/268 от 26.03.2019 г.).

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ**

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных групп по общей физической подготовке и по видам спорта («Фонды оценочных средств»).