

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

Купцов И.М., Каленик Е.Н.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

*Методические указания
для преподавателей
по всем направлениям подготовки и специальностям в соответствии с ФГОС ВО*

Ульяновск 2021

Печатается по решению Ученого совета ИМЭиФК Ульяновского государственного университета протокол №9/229 от 12.05.2021

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Методические указания для преподавателей по всем направлениям подготовки и специальностям в соответствии с ФГОС ВО / И.М. Купцов, Е.Н. Каленик. – Ульяновск: УлГУ, 2021. – 29 с.

Методическое пособие по дисциплине «**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**» предназначено в помощь преподавателям для занятий по обозначенному курсу. Методические указания включают в себя требования к результатам освоения дисциплины, тематический план дисциплины, список рекомендуемой литературы, контрольные вопросы зачёту.

© Купцов И.М., 2021

© Каленик Е.Н. 2021

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.....	5
3. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	6
4. Разделы дисциплины и виды учебных занятий	8
5. Тематика практических занятий	9
6. Тематика курсовых, контрольных работ, рефератов	32
7. Перечень вопросов к зачёту	33
8. Самостоятельная работа обучающихся	36
9. Тесты для текущего контроля и контроля самостоятельной работы обучающихся	46

ЦЕЛИ 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.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
<p align="center">УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: ИД-1ук7 – Знать виды физических упражнений; ИД-1.1 ук7- Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; ИД-1.2 ук7- Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни;</p> <p>Уметь: ИД-2ук7 – Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;</p> <p>ИД-2.1 ук7 Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>Владеть: ИД-3ук7 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>

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, 2021. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475335> (дата обращения: 23.06.2021).
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, 2021. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472873> (дата обращения: 23.06.2021).

дополнительная:

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472703> (дата обращения: 23.06.2021).
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 учебный курс / В. А. Каширин, Е. Н. Каленик, В. К. Федулов. - Ульяновск: УлГУ, 2017. - URL: <https://portal.ulsu.ru/course/view.php?id=94539> . - Режим доступа: Портал ЭИОС УлГУ. - Текст: электронный.
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, [2021]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2021]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2021]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2021]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2021]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2021]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2021]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.8. Clinical Collection : коллекция для медицинских университетов, клиник, медицинских библиотек // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=9f57a3e1-1191-414b-8763-e97828f9f7e1%40sessionmgr102> . – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

1.9. Русский язык как иностранный : электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Саратов, [2021]. – URL: <https://ros-edu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2021].

3. Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2021]. – 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, [2021]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2021]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Национальная электронная библиотека : электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры

РФ ; РГБ. – Москва, [2021]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. SMART Imagebase // EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebSCO.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

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

6.2. Российское образование : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

7. Образовательные ресурсы УлГУ:

7.1. 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.

РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u>)					
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам				
		1	2	3	4	5
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	328*	64	72	64	72	56
Аудиторные занятия:						
Лекции						
Практические и семинарские занятия	328*	64/48	72/54	64/48	72/54	56/42
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*	64/48	72/54	64/48	72/54	56/42

*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>заочная</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*		12/8	12/8	12/8	12/8	12/8
Аудиторные занятия:							
Лекции							
Практические и семинарские занятия	328*		12/8	12/8	12/8	12/8	12/8
Самостоятельная работа			48	50	60	60	50
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*		60/8	62/8	72/8	72/8	62/8

*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения

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 – 64 часа, 1 курс)

Тема 1.1. Техника выполнения акробатических упражнений (практическое)

Вопросы по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

- 1.Закрепить технику работы рук при плавании «кролем»
- 2.Совершенствовать согласование движений рук и дыхания при плавании «кролем»

3.Способствование развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;

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

Вопросы по теме раздела.

- 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. Стиль «Кроль». Дыхательная выносливость. (практическое).

Вопросы по теме раздела.

- 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 по теме раздела.

- 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 по теме раздела.

- 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 по теме раздела

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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

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

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

Вопросы по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

- 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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

- 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 по теме раздела.

- 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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 2.32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе баскетбол (практическое).

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

1. Совершенствование техники обманных движений полевыми игроками в футболе.

2. Удары по мячу ногами и финты полевыми игроками в футболе.

3. Совершенствование владения 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 по теме раздела.

1. Техника атакующих действий в тройках, в парах полевыми игроками в футболе.

2. Защитные действия полевыми игроками в футболе.

3. Совершенствование владения мячом полевыми игроками и вратарем в футболе.

4. Упражнения для развития специальной быстроты.

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

Вопросы по теме раздела.

1. Техника взаимодействия при атакующих командных действиях нападения полевыми игроками в футболе.

2. Совершенствование защитных действий полевыми игроками в футболе.

3. Совершенствование владения мячом полевыми игроками и вратарем в футболе.

4. Упражнения для развития специальной выносливости.

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

Вопросы по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 3.28. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке **(практическое).**

Вопросы по теме раздела.

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

Вопросы по теме раздела.

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 3.30. Верхняя прямая подача в волейболе **(практическое).**

Вопросы по теме раздела.

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 3.31. Нападающий удар в волейболе (практическое).

Вопросы по теме раздела.

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 3.32. Контрольные упражнения (КУ), тест физической подготовленности в разделе волейбол (практическое).

Вопросы по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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

Вопросы по теме раздела.

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

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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 по теме раздела.

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

Раздел 5. Методико-практический (6 семестр – 56 часа, 3 курс)

Тема 5.1. Общая и специальная физическая подготовка (база, подкачка, стретчинг) (практическое).

Вопросы по теме раздела.

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 5.2. Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности (практическое).

Вопросы по теме раздела.

1. Специальная физическая подготовка в фитнес аэробики.
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 5.3. Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности (практическое).

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 5.4. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: фитнес аэробика (практическое).

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 5.5. СФП. Совершенствование спринтерского бега (практическое).

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 5.6. Техника эстафетного бега. Передача палочки. (практическое).

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 5.7. СФП. Совершенствование стайерского бега (практическое).

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 5.8. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкой атлетике (практическое).

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 5.9. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на груди. Развороты и старт. (практическое).

Вопросы по теме раздела.

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

Вопросы по теме раздела.

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

Вопросы по теме раздела.

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

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 5.13. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов смэш. (**практическое**).

Вопросы по теме раздела.

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 5.14. Совершенствование подачи разными способами (**практическое**).

Вопросы по теме раздела.

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 5.15. Техника игры в парах. Игровая практика в парах (**практическое**).

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 5.16. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст. (**практическое**).

Вопросы по теме раздела.

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

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

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 5.18 Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты. (**практическое**).

Вопросы по теме раздела.

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

Вопросы по теме раздела.

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

Вопросы по теме раздела.

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 5.21. Совершенствование тактических командных действий (**практическое**).

Вопросы по теме раздела.

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

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 5.23. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. (**практическое**).

Вопросы по теме раздела.

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

Вопросы по теме раздела.

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 5.25. Совершенствование техники блокирования. Взаимодействие игроков страховка. (**практическое**).

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 5.26. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол **(практическое)**.

Вопросы по теме раздела.

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

Тема 5.27. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе. **(практическое)**.

Вопросы по теме раздела.

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

Вопросы по теме раздела.

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 5.29. Совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении в баскетболе. **(практическое)**.

Вопросы по теме раздела.

1. Совершенствование бросков мяча из-за трёх очковой линии.
2. Совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении в баскетболе.
3. Развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости.
4. Привитие чувства товарищества, взаимовыручки, соблюдение дисциплины и техники безопасности.
5. Укрепление функциональных систем организма.

Тема 5.30. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол **(практическое)**.

Вопросы по теме раздела.

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

ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ:

1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
2. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.
3. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
4. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
5. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.
6. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
7. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
8. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
9. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
10. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
11. Участие в учебно-исследовательской работе студентов.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
2. Как действуют физические упражнения на организм человека?
3. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
4. Какие средства используются лечебной физической культурой?
5. Классификация и характеристика физических упражнений.
6. Формы лечебной физической культуры.
7. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
9. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
10. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
11. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
12. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
13. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
14. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
15. Что такое ОФП? Его задачи.
16. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
17. Что представляет собой спортивная подготовка?
18. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
19. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
20. Что такое «мышечная релаксация»?
21. Опишите структуру физической культуры личности.
22. Операциональный компонент физической культуры личности.
23. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
24. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
25. Дайте определение понятию «мотивация».
26. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
27. Система мотивов в области физической культуры личности.
28. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
29. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
30. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
31. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
32. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
33. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
34. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
35. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
36. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и

- подвижные игры?
37. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
 38. Чем различаются спортивные и подвижные игры?
 39. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.
 40. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.
 41. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?
 42. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.
 43. Опишите методику разработки маршрута похода.
 44. Опишите методику разработки продуктовой раскладки похода.
 45. Опишите методику раскладки снаряжения.
 46. Дайте определение понятиям техника и тактика туризма.
 47. Что представляет собой топографическая подготовка туриста.
 48. Какие виды техники ориентировки на местности вы знаете?
 49. Что знаете о туристской технике передвижения и страховки?
 50. Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде?
 51. Расскажите о технике транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований.
 52. Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения?
 53. Перечислите основные правила организации и проведения похода.
 54. Перечислите обязанности каждого участника похода.
 55. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
 56. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».
 57. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
 58. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
 59. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
 60. Утренняя гигиеническая гимнастика.
 61. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
 62. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
 63. Мотивация выбора видов двигательной активности.
 64. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
 65. Самостоятельные занятия лыжным спортом.
 66. Самостоятельные занятия спортивными играми.
 67. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
 68. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).
 69. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
 70. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
 71. Какие существуют виды диагностики?
 72. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
 73. Каково содержание педагогического контроля?
 74. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень

- функционального состояния и тренированности?
75. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
 76. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия.
 77. Методика определения артериального давления.
 78. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
 79. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
 80. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
 81. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
 82. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
 83. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
 84. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
 85. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
 86. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
 87. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
 88. Историческая справка и современное представление о ППФП.
 89. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
 90. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
 91. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
 92. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
 93. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
 94. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
 95. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
 96. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
 97. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
 98. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
 99. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
 100. Дополнительные средства повышения работоспособности.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

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.).

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы <i>(проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)</i>
1.1 Техника выполнения акробатических упражнений	Упражнения для освоения техники выполнения акробатических упражнений
1.2. Техника выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках в гимнастике	Комплексы упражнений направленные на развитие силы, гибкости, ловкости
1.3. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках.	Упражнения, направленные на развитие силы, ловкости, координации движений, двигательной памяти, внимания, координации движений
1.4. Гимнастические упражнения на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений	Элементы акробатики в совершенствовании физической формы
1.5 Гимнастические упражнения, выполняемые со страховкой и без страховки	Упражнения, способствующие развитию физических качеств (гибкость и ловкость в сочетании).
1.6. КУ, тест физической подготовленности в разделе гимнастика	Формы упражнений входящих в ГТО
1.7. Технические действия в баскетболе	Упражнения для развития умения в бросках мяча в корзину, в движении с отражением от щита, подбор мяча;
1.8. Техники ведения, ловли, передачи мяча	Упражнения для развития техники ведения, ловли и передачи
1.9. Ведения мяча с преодолением препятствий, передачи во встречных колоннах	Упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, глазомера, координации, выносливости
1.10. Ловля и передача мяча в движении	Упражнения, направленные на развитие передачи мяча в движении, ведение мяча с последующей атакой кольца
1.11. Броски в кольцо с двух шагов в баскетболе	Упражнения, направленные на развитие бросков мяча в корзину различными способами, в зависимости от игровой ситуации.

1.12. Ведение мяча с последующей атакой кольца в баскетболе	Совершенствование техники нападения, с использованием двух шагов при атаке на кольцо
1.13. КУ, тест физической подготовленности в разделе баскетбол	Спортивные тесты в баскетболе
1.14. Техника бега на короткие дистанции.	Обучение технике низкого старта на короткие дистанции
1.15. Стартовый разгон и бег на короткие дистанции	Развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике
1.16. Техника бега на средние дистанции.	Техника бега на средние дистанции, разбор дистанции по стилю преодоления
1.17. Бег на средние дистанции и финишное усилие	Совершенствование скоростной выносливости
1.18. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.	Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости
1.19. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции	Совершенствование стартового разгона при беге на короткие дистанции
1.20. КУ, тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика	Упражнения входящие в ГТО
1.21. Техника работы рук – основные фазы при стиле «кроль». Гребок в «кроле». Упражнения с доской.	Упражнения направленные на совершенствование работы рук при плавании «кролем».
1.22. Техника работы рук – основные фазы при стиле «кроль». Длинный гребок, высокий локоть.	Совершенствовать согласование движений рук и дыхания при плавании «кролем»
1.23. Стиль «кроль». Работа корпуса-баланс на груди, скольжение.	Совершенствовать технику старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки
1.24. Стиль «кроль». Дыхательная выносливость.	Упражнения направленные на совершенствование дыхательной выносливости
1.25. Стиль «кроль». Техника работы ног. Упражнения с доской и без. Прямыми ногами.	Упражнения направленные на развитие силы мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц
1.26. Стиль «кроль». Тренировка работы ног.	Совершенствование взаимодействия работы ног, рук и дыхания
1.27. КУ, тест физической подготовленности в разделе плавание.	Упражнения входящие в ГТО
1.28. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника владения мячом. Удары по мячу ногами. Остановка мяча.	Техника владения мячом полевыми игроками в футболе
1.29. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника обманных движений.	Техника обманных движений полевыми игроками в футболе

1.30. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника отбора мяча.	Техника отбора мяча полевыми игроками в футболе
1.31. Упражнения для развития специальной ловкости. Вбрасывание мяча.	Техника вбрасывания мяча полевыми игроками и вратарем в футболе.
1.32. КУ, тест ФП в разделе футбол.	Спортивные тесты в футболе
2.1 СФП. Техника бега на короткие дистанции.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции
2.2. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие	Финишное ускорение в беге на короткие дистанции
2.3. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции	Старт и разгон в беге на короткие дистанции
2.4. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги». Ускорение, отталкивание.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
2.5. Техника прыжка в длину с места	Техника прыжка в длину с места
2.6. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.	Финишное ускорение в беге на средние дистанции
2.7. КУ, тест физической подготовленности в разделе легкая атлетика.	Спортивные тесты в легкой атлетике
2.8. Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на груди»	Упражнения направленные на совершенствование работы рук при плавании «кролем на груди».
2.9. Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди»	Совершенствовать согласование движений рук и ног при старте при плавании «кролем на груди».
2.10 Техника работы рук при плавании стилем «Кроль на спине»	Упражнения направленные на совершенствование работы рук при плавании «кролем на спине».
2.11. Стилль «кроль на спине». Техники старта и поворота.	Упражнения направленные на развитие гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц
2.12. Стилль «Кроль». Дыхательная выносливость.	Техника старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки.
2.13. КУ, тест физической подготовленности в разделе плавание.	Упражнения входящие в ГТО
2.14. Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование мячом	Упражнения направленные на освоение базовой техникой хватка ракетки
2.15. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.	Упражнения направленные на освоение базовой техникой ударов

2.16. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями	Упражнения направленные на освоение базовой техникой ударного движения с перемещениями
2.17. КУ, тест физической подготовленности в разделе спорт игры.	Спортивные тесты в настольном теннисе
2.18. Развитие общей выносливости. Определение объема тренинга.	Упражнения направленные на овладение базовой техникой в бодибилдинге
2.19. Улучшение мышечной координации и выполнение упражнений в надлежащей форме.	Развитие мышечной силы, телесных форм
2.20. Работа на все тело без разделения мышечных групп.	Силовые упражнения на все группы мышц
2.21. КУ, тест физической подготовленности в разделе бодибилдинг.	Спортивные тесты в бодибилдинге
2.22. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 1-2 км.	Развитие общей выносливости в лыжном спорте
2.23. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.	Развитие координационных качеств в лыжном спорте
2.24. Техническая подготовка. Техника классического хода.	Развитие специальной выносливости в лыжном спорте
2.25. Техническая подготовка. Тактико-техническое преодоление препятствий в классическом стиле	Передвижения по подъему классическим способом в лыжном спорте
2.26. Общефизическая подготовка. Классический стиль передвижения 3-5 км.	Развитие общей выносливости в лыжном спорте
2.27. КУ, тест физической подготовленности в разделе лыжный спорт	Спортивные тесты в настольном лыжный спорт
2.28. Техника приёма и передачи мяча в волейболе	Упражнения направленные на освоение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения
2.29. Техника нижней прямой подачи в волейболе	Упражнения направленные на обучение технике подачи
2.30. Верхняя прямая подача в волейболе	Упражнения направленные на совершенствование техники передач мяча сверху двумя руками.
2.31. Нападающий удар в волейболе	Упражнения направленные на обучение основным стойкам и перемещениям перед нападающим ударом
2.32. КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	Спортивные тесты в волейболе

2.33. Ведение мяча в баскетболе	Обучение технике ведения мяча различными способами
2.34. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе	Обучение ведению без зрительного контроля
2.35. Ловля и передача мяча в баскетболе. Штрафной бросок в баскетболе	Упражнения направленные на совершенствование техники броска мяча в кольцо
2.36. Передачи баскетбольного мяча в движении. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции	Совершенствовать игровые способности в учебной игре "Баскетбол".
2.37. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол	Спортивные тесты в баскетболе
3.1. Общая и специальная физическая подготовка (база – march, jog, skip, lift, kick, jumping jack, lunge)	Общая подготовка к выполнению базового комплекса фитнес аэробики
3.2. Общая и специальная физическая подготовка (подкачка – мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц)	Упражнения направленные на развитие силовой подготовки, специальные упражнения для мышц спины, плечевого пояса, мышц ног и ягодиц
3.3. Общая и специальная физическая подготовка (стретчинг)	Специальная физическая подготовка в фитнес аэробике
3.4. КУ, тест физической подготовленности в разделе: фитнес-аэробика	Спортивные тесты в фитнес аэробике
3.5. ОФП, упражнения комплекса ГТО, упражнения на быстроту движения (руками, ногами, туловищем)	Общая физическая подготовка в легкой атлетике
3.6. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега с низкого старта.	Специальные беговые упражнения легкоатлета в движении, на месте, со снарядами
3.7. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Бег на дистанции 30-300 м.	Упражнения направленные на развитие скоростных качеств
3.8. КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика	Спортивные тесты в легкой атлетике
3.9. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас».	Упражнения направленные на совершенствование работы рук при плавании брасом
3.10. Техника работы рук – основные фазы при стиле «брас». Длинный гребок, скольжение.	Упражнения направленные на совершенствование работы рук, тела и дыхания при плавании брасом
3.11. Техника работы ног – основные фазы при стиле «брас».	Упражнения направленные на совершенствование работы ног и дыхания при плавании брасом
3.12. КУ, тест физической подготовленности в разделе:	Спортивные тесты в плавании

плавание	
3.13 Базовая техника: Хватка ракетки, жонглирование воланом	Базовые техники – хватка ракетки в бадминтоне, открытая и закрытая ракетка, упражнения восьмерка, имитации
3.14. Базовая техника: упражнения с ракеткой, удары с справа, слева. Серийные удары на точность попадания. Одиночные удары.	Упражнения направленные на совершенствование базовых техник – упражнения с ракеткой в бадминтоне
3.15. Овладение базовой техникой и работой ног. Имитация ударов из основных позиций. Повторение ударного движения с перемещениями	Упражнения направленные на совершенствование базовых техник работой ног в бадминтоне
3.16 Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка атакующих ударов, защиты, смэш, атака стрелой.	Упражнения направленные на совершенствование базовых техник ударного движения с перемещениями
3.17. КУ, тест физической подготовленности в разделе спорт игры.	Спортивные тесты в бадминтоне
3.18. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника атакующих действий.	Упражнения направленные на совершенствование техники атакующих действий нападающими в футболе
3.19. Упражнения для развития специальной ловкости. Финты в движении и на месте с мячом.	Упражнения направленные на совершенствование техники ударов по мячу ногами и финты полевыми игроками в футболе
3.20. Упражнения для развития специальной быстроты. Техника атакующих действий в тройках, в парах.	Упражнения направленные на совершенствование техники атакующих действий в тройках, в парах
3.21. Совершенствование взаимодействия при атакующих командных действиях и защиты.	Упражнения направленные на совершенствование атакующих командных действиях и защиты
3.22. КУ, тест физической подготовленности в разделе: футбол	Спортивные тесты в футболе
3.23. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе	Упражнения направленные на совершенствование бросков из-за трёх очковой линии в баскетболе
3.24. Ведение с изменением направления.	Упражнения направленные на совершенствование бросков мяча в корзину.
3.25. Техника перемещений и владения мячом в баскетболе. Учебная игра «баскетбол», «стритбол».	Упражнения направленные на совершенствование перемещений и владения мячом в баскетболе
3.26. Техника взаимодействия в защите и нападении в баскетболе	Упражнения направленные на совершенствование взаимодействия в защите и нападении в баскетболе

3.27. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол	Спортивные тесты в баскетболе
3.28. Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая в зоны 2,4 – нападающий удар или передача в прыжке	Упражнения направленные на совершенствование прием подачи
3.29. Нижняя прямая подача в волейболе. Прием и передача мяча в волейболе	Упражнения направленные на совершенствование нижней прямой подачи в волейболе
3.30. Верхняя прямая подача в волейболе	Упражнения направленные на совершенствование верхней прямой подачи в волейболе
3.31. Нападающий удар в волейболе	Упражнения направленные на совершенствование нападающего удара в волейболе
3.32. КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	Спортивные тесты в волейбол
4.1. Техника прыжка в длину. Ускорение, отталкивание. Разбег.	Упражнения направленные на совершенствование техники прыжка в длину
4.2. Совершенствование низкого старта. Бег на короткие дистанции	Упражнения направленные на совершенствование техники низкого старта
4.3 Совершенствование финишного спурта. Бег на средние дистанции.	Упражнения направленные на совершенствование техники финишного спурта
4.4. Повышение уровня, скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег на длинные дистанции	Упражнения направленные на совершенствование техники бега на длинные дистанции
4.5. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.	Упражнения направленные на совершенствование техники спринтерского бега
4.6. КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика	Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика
4.7. Техника разворотов при стиле «кроль», «брас»	Упражнения направленные на совершенствование техники разворотов при стиле «кроль», «брас»
4.8. Техника старта при стиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брас»	Упражнения направленные на совершенствование техники старта при стиле «кроль» на спине, «кроль» на груди, «брас»
4.9. Техника плавания стилем «баттерфляй»	Упражнения направленные на совершенствование техники плавания стилем «баттерфляй»
4.10. Совершенствование техники плавания комплексным стилем. Дыхательная выносливость	Совершенствование техники плавания комплексным стилем
4.11. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: плавание	Контрольные нормативы по виду спорта плавание

4.12. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов с передвижением по «треугольнику»	Упражнения направленные на совершенствование техники основных стоек в различных зонах в настольном теннисе
4.13. Совершенствование подачи разными способами	Упражнения направленные на совершенствование техники подачи разными способами
4.14. Техника игры в парах. Игровая практика в парах	Упражнения направленные на совершенствование техники игры в парах
4.15. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном	Совершенствование техники игровой деятельности
4.16. КУ, тест физической подготовленности в разделе: настольный теннис	Контрольные нормативы по виду спорта настольный теннис
4.17. Увеличение базового уровня силовых показателей: приседания, жим гантелей и тяга.	Упражнения направленные на совершенствование уровня силовых показателей
4.18. Улучшение работоспособности, увеличение показателей становая тяга, подтягивание на турнике.	Упражнения направленные на совершенствование работоспособности
4.19. Повышение силовой выносливости. Приседания, жим и тяга.	Упражнения направленные на совершенствование силовой выносливости
4.20. (КУ), тест физической подготовленности в разделе: бодибилдинг	Контрольные нормативы по виду спорта бодибилдинг
4.21. Общефизическая подготовка. Свободный стиль передвижения 3-5 км.	Упражнения направленные на совершенствование стиля передвижения
4.22. Техническая подготовка. Основные движения различных лыжных ходов.	Упражнения направленные на совершенствование различных лыжных ходов
4.23. Совершенствование техники классического хода.	Упражнения направленные на совершенствование техники классического хода
4.24. КУ, тест физической подготовленности в разделе: лыжи	Контрольные нормативы по виду лыжный спорт
4.25. Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе	Упражнения направленные на совершенствование верхней прямой подачи в волейболе
4.26. Нападающий удар в волейболе	Упражнения направленные на совершенствование нападающего удара в волейболе
4.27. Командные действия в тройках	Упражнения направленные на совершенствование защитных командных действий
4.28. Блок и защитные командные действия	Упражнения направленные на совершенствование блока и защитных командных действий

4.29. Совершенствование тактико-тактических командных действий	Упражнения направленные на совершенствование тактико-тактических командных действий
4.30. КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	Контрольные нормативы по виду спорта волейбол
4.31. Совершенствование техники взаимодействия в защите	Упражнения направленные на совершенствование техники взаимодействия в защите
4.32. Совершенствование техники нападения в баскетболе	Упражнения направленные на совершенствование техники нападения в баскетболе
4.33 Совершенствование выполнения передач различными способами в баскетболе	Упражнения направленные на совершенствование техники передач различными способами
4.34. Совершенствование бросков по корзине с разных направлений	Упражнения направленные на совершенствование техники бросков по корзине
4.35. Совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол	Упражнения направленные на совершенствование техники основных элементов игры в баскетбол
4.36. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол	Контрольные нормативы по виду спорта баскетбол
5.1. Общая и специальная физическая подготовка (база, подкачка, стретчинг)	Упражнения направленные на совершенствование общей и специальной физическая подготовка
5.2. Комплексы фитнес-аэробики танцевальной направленности	Упражнения направленные на совершенствование танцевальной направленности
5.3. Комплексы фитнес-аэробики силовой направленности	Упражнения направленные на совершенствование силовой направленности
5.4. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: фитнес-аэробика	Контрольные упражнения в фитнес-аэробике
5.5. СФП. Совершенствование спринтерского бега	Упражнения направленные на совершенствование спринтерского бега
5.6. Техника эстафетного бега. Передача палочки.	Упражнения направленные на совершенствование эстафетного бега
5.7. СФП. Совершенствование стайерского бега	Упражнения направленные на совершенствование стайерского бега
5.8. КУ, тест физической подготовленности в разделе: легкая атлетика	Контрольные нормативы по виду спорта легкая атлетика
5.9. ОФП, Совершенствование плавания в стиле «кроль» на груди. Развороты и старт.	Упражнения направленные на совершенствование плавания в стиле «кроль» на груди
5.10 ОФП, Совершенствование плавание в стиле «кроль» на спине. Развороты и старт.	Упражнения направленные на совершенствование плавания в стиле «кроль» на спине

5.11. ОФП, Совершенствование плавание в стиле «брас». Развороты и старт.	Упражнения направленные на совершенствование плавания в стиле «брас»
5.12. КУ, тест физической подготовленности в разделе:	Контрольные нормативы по виду спорта плавание
5.13. Передвижения в игровой стойке со сменой зон. Отработка ударов смэш.	Упражнения направленные на совершенствование техники смеша
5.14. Совершенствование подачи разными способами	Упражнения направленные на совершенствование техники подачи
5.15. Техника игры в парах. Игровая практика в парах	Упражнения направленные на совершенствование техники игры в парах
5.16. Совершенствование техники игровой деятельности. Игра в одиночном разряде, в парном, микст.	Совершенствование техники игровой деятельности
5.17. КУ, тест физической подготовленности в разделе: спорт игры	Контрольные нормативы по виду спорта бадминтон
5.18. Совершенствование техники владения мячом. Развитие специальной быстроты.	Упражнения направленные на совершенствование техники владения мячом
5.19. Совершенствование техники обманных движений. Развитие скоростно-силовых качеств	Упражнения направленные на совершенствование техники обманных движений
5.20. Совершенствование техники отбора мяча. Развитие специальной выносливости.	Упражнения направленные на совершенствование техники отбора мяча
5.21. Совершенствование тактических командных действий	Упражнения направленные на совершенствование командных действий
5.22. КУ, тест физической подготовленности в разделе: футбол	Контрольные нормативы по виду спорта футбол
5.23. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	Упражнения направленные на совершенствование техники приема и передачи мяча
5.24. Совершенствование техники подачи верхней и нижней прямой.	Упражнения направленные на совершенствование техники подачи
5.25. Совершенствование техники блокирования. Взаимодействие игроков страховка.	Упражнения направленные на совершенствование техники блокирования
5.26. Контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности в разделе: волейбол	Контрольные нормативы по виду спорта волейбол
5.27. Броски из-за трёх очковой линии в баскетболе. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в баскетболе.	Упражнения направленные на совершенствование техники перемещений в баскетболе

<p>5.28. Ведение мяча с изменением направления и передачей партнеру или атакой кольца. Совершенствование бросков мяча в корзину в движении.</p>	<p>Упражнения направленные на совершенствование техники бросков мяча в корзину в движении</p>
<p>5.29. Совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении в баскетболе.</p>	<p>Упражнения направленные на совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении в баскетболе</p>
<p>5.30. КУ, тест физической подготовленности в разделе: баскетбол</p>	<p>Контрольные нормативы по виду спорта баскетбол</p>

Тесты для текущего контроля и контроля самостоятельной работы обучающихся

Индикатор достижения универсальной компетенции	№ задания	Тест (тестовое задание)
ИД-1.1 УК-7	1.	<p>Какие виды спорта в наибольшей степени способствуют повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) плавание, бег на длинные дистанции; 2) различные виды спортивной борьбы; 3) спортивные игры.
ИД-1.2 УК-7	2.	<p>Назовите вид физической подготовки, в наибольшей степени влияющий на спортивный результат.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) специальная физическая подготовка; 2) профессионально-прикладная физическая подготовка; 3) общая физическая подготовка.
ИД-2 УК-7	3.	<p>Укажите три правила рационального питания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 1. Равновесие между поступающей энергией и расходом ее в процессе жизнедеятельности; 2. В суточный рацион должны входить пищевые вещества в сбалансированном виде, что обеспечивается оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов в сочетании незаменимых компонентов; 3. Соблюдение режима питания; 2) 1. Потребление белков, жиров и углеводов в достаточном количестве; 2. Присутствие в рационе достаточного количества витаминов – источника жизнедеятельности организма; 3. При составлении рациона питания необходимо учитывать характер, объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок; 3) 1. В период напряженных физических нагрузок в условиях учебно-тренировочных сборов или соревнований использовать специальные продукты повышенной биологической ценности; 2. В зависимости от педагогических задач и направленности тренировок, рационы должны иметь белково-углеводную направленность; 3. Соблюдение режима питания.
ИД-1.2 УК-7	4.	<p>Олимпийская хартия – это...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) концепция соревновательного олимпизма; 2) свод законов, по которому живет олимпийское движение; 3) правила соревнований, входящих в программу игр олимпиады.
ИД-1.2 УК-7	5.	<p>Физическая подготовка – это...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) двигательная активность, связанная с обязательным выполнением физических упражнений с различным объемом и интенсивностью;

		<p>2) процесс воспитания физических качеств и овладение жизненно важными движениями;</p> <p>3) процесс и результат изменения биологических форм и функций организма человека, достигаемые под влиянием наследственности, окружающей среды и уровня двигательной активности.</p>
ИД-1 УК-7	6.	<p>Что понимается под физическими упражнениями?</p> <p>1) двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания, сформированные по его закономерностям;</p> <p>2) объединенная соответствующим сюжетом двигательная деятельность, в основе выполнения которой лежит единство эмоционального мотива удовольствия и достижения заранее обусловленной цели;</p> <p>3) вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физических занятиях.</p>
ИД-1.2 УК-7	7.	<p>Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий называется...</p> <p>1) выносливостью;</p> <p>2) силой;</p> <p>3) ловкостью.</p>
ИД-1.2 УК-7	8.	<p>В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности?</p> <p>1) в 906 году до н.э.</p> <p>2) в 1201 году</p> <p>3) в 776 году до н.э.</p>
ИД-1.2 УК-7	9.	<p>Кто из педагогов-гуманистов наряду с вопросами умственного и нравственного воспитания много внимания уделял физическому воспитанию детей?</p> <p>1) Андреас Везалий;</p> <p>2) Ульям Гарвей;</p> <p>3) Ян Амос Коменский.</p>
ИД-1.2 УК-7	10.	<p>Какие мероприятия и с какого года стали смотрами достижений советского физкультурного движения в нашей стране?</p> <p>1) Всесоюзный парад физкультурников, с 1946 года;</p> <p>2) Первенства страны по различным видам спорта, после Великой Отечественной войны;</p> <p>3) Спартакиада народов СССР, с 1956 года.</p>
ИД-3 УК-7	11.	<p>Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующие требованиям трудовой и иных сфер жизнедеятельности, отражает...</p> <p>1) физическое совершенство человека;</p> <p>2) физическое развитие человека;</p> <p>3) физическое состояние человека.</p>
ИД-2	12.	<p>В каких разновидностях представлены «фоновые» виды</p>

УК-7		физической культуры? 1) гигиеническая и рекреативная физическая культура; 2) туризм, охота, рыболовство; 3) физкультурно-спортивные развлечения и оздоровительные массовые мероприятия.
ИД-2 УК-7	13.	Что является наиболее важным при определении оптимальной массы тела? 1) возраст и пол; 2) длина тела и тип сложения; 3) масса тела родителей.
ИД-1.2 УК-7	14.	Нарушается деятельность центральной нервной системы, мышц, ослабляется иммунитет, умственная и физическая деятельность, сокращается продолжительность жизни при длительном ограничении поступающих с пищей... 1) жиров и углеводов; 2) белков; 3) минеральных веществ.
ИД-1.2 УК-7	15.	В 394 году н.э. запретил проведение Олимпийских игр как языческих и противоречащих новой Христианской религии... 1) римский император Феодосий I; 2) Александр Македонский; 3) Пьер де Кубертен
ИД-1.1 УК-7	16.	Вид воспитания, направленный на обучение движениям и воспитание физических качеств в человеке принято называть... 1) физическим воспитанием; 2) физической культурой; 3) физической подготовкой.
ИД-1.1 УК-7	17.	Под физическим развитием понимают... 1) процесс становления и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств; 2) Оптимальную меру всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующих требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности человека; 3) совокупность физических свойств человека и обусловленных ими функциональных возможностей, сложившихся к тому или иному этапу индивидуального развития
ИД-1 УК-7	18.	Назовите части урока физической культуры. 1) подготовительная, основная и заключительная; 2) разминка, тренировка и заминка; 3) вводно-подготовительная, тренировочная и подведение итогов урока.
ИД-1 УК-7	19.	Применение на занятиях физической культурой упражнений, требующих скорости действия, частоты движений, быстрых перемещений (бег на короткие дистанции, «челночный бег», прыжки через скакалку) развивают...

		<ol style="list-style-type: none"> 1) быстроту; 2) скорость; 3) ловкость и прыгучесть.
ИД-1.2 УК-7	20.	<p>Назовите ведущую организацию Олимпийского движения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) НОК; 2) SOI; 3) МОК.
ИД -1.2 УК-7	21.	<p>Какой праздник отмечается, начиная с 1939 года в нашей стране?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Дружбы народов; 2) День молодежи; 3) Всесоюзный день физкультурника.
ИД-1.2 УК-7	22.	<p>В каком году был создан Российский Олимпийский комитет?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 1896 год; 2) 1911 год; 3) 1960 год.
ИД-3 УК-7	23.	<p>Какие функции физической культуры наиболее ярко выражены в сфере служебной и производственной деятельности?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) оздоровительно-реабилитационные функции; 2) функции социализации личности; 3) специфические прикладные функции.
ИД-2.1 УК-7	24.	<p>Какой метод при воспитании быстроты признано считать ведущим.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) переменный метод; 2) метод повторного выполнения двигательных действий; 3) равномерный метод.
ИД-1.2 УК-7	25.	<p>Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сверху – красное, голубое, черное, внизу – желтое, зеленое; 2) сверху - голубое, черное, красное, внизу – желтое, зеленое; 3) сверху – черное, красное, голубое, внизу – желтое, зеленое.
ИД-1.2 УК-7	26.	<p>Пять олимпийских колец символизируют...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) пять принципов олимпийского движения; 2) основные цвета флагов стран – участниц игр олимпиады; 3) единство спортсменов пяти континентов земного шара.
ИД-1.2 УК-7	27.	<p>Впервые советские спортсмены приняли участие в олимпийских играх...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 1912 года в Стокгольме; 2) 1952 года в Хельсинки; 3) 1980 года в Москве.
ИД-1.2	28.	Существенное значение в происхождении тех или иных

УК-7		видов физических упражнений и игр в условиях первобытнообщинного строя имели.... 1) географическое расположение и климатические условия жизни; 2) уровень мышления первобытных людей; 3) орудия труда и оружие.
ИД-1.2 УК-7	29.	После какого события наша страна стала полноправным членом международного олимпийского движения? 1) после вновь созданного в СССР в 1951 году Олимпийского комитета, признанного МОК; 2) после проведения XXII Олимпийских игр в Москве; 3) после создания Российского Олимпийского комитета в 1911 году.
ИД-1.1 УК-7	30.	Что принято называть осанкой? 1) форму грудной клетки, живота и ног человека; 2) физиологические изгибы позвоночника; 3) привычную позу человека в вертикальном положении.

Критерии и шкала оценки:

- критерии оценивания – правильные ответы на поставленные вопросы;
- показатель оценивания – процент верных ответов на вопросы;
- шкала оценивания (оценка) – выделено 4 уровня оценивания компетенций:

Высокий (отлично) – более 80% правильных ответов;

Достаточный (хорошо) – от 60 до 80% правильных ответов;

Пороговый (удовлетворительный) – от 50 до 60% правильных ответов;

Критический (неудовлетворительный) – менее 50% правильных ответов.

Ключ к тестовым заданиями

№ тестового задания с вариантом правильного ответа	1-1	2-1	3-1	4-2	5-2	6-1	7-2	8-3	9-3	10-3
	11-1	12-1	13-1	14-1	15-1	16-1	17-1	18-1	19-1	20-3
	21-3	22-2	23-1	24-2	25-2	26-3	27-2	28-1	29-1	30-3