

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 03.07.2025 16:54:18

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331cede482bde6d12ab98216652f016465d53b72a2eab0de1b2

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Чувашский государственный университет имени И. Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»)**

Факультет искусств

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе



И.Е. Поверинов

28.08.2020

**Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Общая физическая подготовка»**

Направление подготовки / специальность 53.05.05 Музыковедение

Квалификация выпускника Музыковед. Преподаватель

Направленность (профиль) / специализация «Теоретическое музыкознание»

Форма обучения – очная

Курс – 1, 2, 3

Семестр – 2, 4, 6

Всего академических часов/з.е. – 328/0

Чебоксары – 2020

Основополагающие документы при составлении рабочей программы дисциплины (модуля)

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 53.05.05 Музыковедение (приказ Минобрнауки России от 01.08.2017 г. № 732);

- учебный план по направлению подготовки \ специальности 53.05.05 Музыковедение направленность (профиль) \ специализация «Теоретическое музыкознание», утвержденный 18.03.2020 г.

Рабочую программу составил(и):

Доцент, кандидат педагогических наук Н.Н. Пьянзина

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта,

28.08.2020, протокол № 1

Декан факультета

Начальник учебно-методического управления М. Ю. Митрофанова

1. Цель и задачи обучения по дисциплине (модулю)

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

Задачи дисциплины - сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; приобретение знаний научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 к будущей профессии и быту; формирование специальных знаний о структуре соревновательно-игровой деятельности, технике и тактике игры в процессе обучения; формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми; приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к части учебного плана формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы высшего образования (далее - ОП ВО) по направлению подготовки / специальности 53.05.05 Музыковедение, направленность (профиль) / специализация программы «Теоретическое музыкознание».

Предшествующие учебные дисциплины (модули) и (или) практики, формирующие знания, умения и навыки, необходимые для обучения по дисциплине (модулю):

Физическая культура и спорт

Знания, умения и навыки, сформированные в результате обучения по дисциплине (модулю), необходимы при обучении по следующим дисциплинам (модулям) и (или) практикам:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы высшего образования

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

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Дескрипторы индикатора достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Адекватно оценивает состояние здоровья и самочувствие, выбирает здоровьесберегающие технологии. Знать: Знает основные способы оценки состояния здоровья и определения самочувствия. Уметь: Умеет адекватно оценить состояние здоровья и самочувствие. Владеть: Применяет здоровьесберегающие технологии.	Знать основные способы оценки состояния здоровья и определения самочувствия. Уметь адекватно оценить состояние здоровья и самочувствие. Владеть здоровьесберегающими технологиями.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовленности, пропагандирует физкультуру, активно участвует в спортивных мероприятиях. Знать: Понимает пользу физкультуры и спорта, здорового образа жизни. Уметь: Умеет применять физические упражнения для поддержания должного уровня физической подготовленности. Владеть: Пропагандирует физкультуру, активно участвует в спортивных мероприятиях.	Знать пользу физической культуры и спорта, здорового образа жизни. Уметь применять физические упражнения для поддержания должного уровня физической подготовленности. Владеть способами пропаганды физической культуры и спорта, активно участвовать в спортивных мероприятиях.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3 В профессиональной деятельности планирует рабочее время для сочетания интеллектуальных и физических нагрузок, обеспечения высокой работоспособности. Знать: Понимает	Знать зависимость работоспособности от правильного распределения рабочего времени. Уметь сочетать интеллектуальные и физические нагрузки в профессиональной деятельности. Владеть навыком

	зависимость работоспособности от правильного распределения рабочего времени. Уметь: Умеет сочетать интеллектуальные и физические нагрузки в профессиональной деятельности. Владеть: Владеет навыком использования имеющихся нематериальных ресурсов для обеспечения высокой работоспособности.	использования имеющихся нематериальных ресурсов для обеспечения высокой работоспособности.
--	--	--

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Образовательная деятельность по дисциплине (модулю) проводится:

- в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (далее - контактная работа);
- в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС).

Учебные занятия по дисциплине (модулю) и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине (модулю) включает в себя: занятия лекционного типа, занятия семинарского типа и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

Обозначения:

Лек – лекции, Лаб – лабораторные работы, Пр – практические занятия, ИКР – индивидуальная контактная работа, СР – самостоятельная работа.

4.1. Содержание дисциплины (модуля)

Наименование раздела	Содержание раздела (темы)	Формируемые компетенции	Индикатор достижения компетенции
Лыжный спорт	Классические способы передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Одновременного одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный	УК-7	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

	двухшажный ход. Попеременный четырёхшажный ход.		
Лыжный спорт	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Строевая стойка с лыжами. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком. Транспортировка лыж.	УК-7	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Техника спусков, подъемов, поворотов, торможений. Техника подъема в гору лесенкой, елочкой, полуелочкой, ступающими шагами. Техника спуска с горы на лыжах в высокой стойке, средней и низкой стойке. Техника поворотов на лыжах в движении: упором, переступанием. Техника торможений на лыжах: плугом, полуплугом, соскальзыванием, палками, падением, комбинированным		
	Коньковые способы передвижения на лыжах. Техника одновременно одношажного конькового хода. Техника одновременно двухшажного конькового хода. Техника попеременно двухшажного конькового хода.		
	Техника переходов с хода на ход. Техника перехода с переменных ходов на одновременные. Техника перехода с одновременных ходов на переменные.		
	Техника полуконькового хода. Обучение технике		

	одновременного отталкивания руками, отталкивания ногой скользящим упором и свободного одноопорного скольжения.		
Лыжный спорт	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанций, применяя различные способы лыжных ходов.	УК-7	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов. Техника подъема в гору лесенкой, елочкой, полуелочкой, ступающими шагами. Техника спуска с горы на лыжах в высокой стойке, средней и низкой стойке. Техника поворотов на лыжах в движении: упором, переступанием.		
	Организация и проведение соревнований в лыжных гонках. Правила соревнований. Взаимодействие судей. Инвентарь и оборудование.		
Гимнастика	Строевые и общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения на месте и в движении. Разновидности строя, элементы строя. Приёмы и движения в строю. Способы передвижения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении		
	Акробатические (вольные) упражнения. Гимнастические комбинации с применением элементов акробатики. Развитие		

	активной гибкости.		
Гимнастика	Упражнения с гимнастическими предметами. Упражнения с обручем. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой.	УК-7	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Ритмическая гимнастика. Упражнения под музыку с заданным ритмом и темпом. Развитие гибкости в парах.		
	Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении.		
	Развитие мышц верхних конечностей. Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах.		
	Развитие мышц туловища. Упражнения на развитие силы спины, брюшного пресса с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах.		
	Развитие мышц нижних конечностей. Упражнения на развитие силы мышц ног с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах.		
	Развитие гибкости. Развитие активной и пассивной гибкости. Развитие статической и динамической гибкости.		
	Атлетическая гимнастика. Комплекс		

	упражнений для развития силы с применением отягощений и тренажерных устройств.		
Плавание	Упражнения по освоению с водой. Техника выполнения упражнения «поплавок». Техника выполнения упражнения «звездочка». Техника выполнения упражнения «стрела».	УК-7	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Техника плавания способом «кроль на спине». Техника движений ногами. Техника движений руками. Техника общей координации движений. Техника старта. Техника поворота.		
	Техника плавания способом "кроль на груди". Техника движений ногами. Техника движений руками. Техника общей координации движений. Техника дыхания. Техника старта. Техника закрытого поворота.		
	Техника плавания способом «брасс». Техника движений ногами. Техника движений руками. Техника общей координации движений. Техника старта. Техника открытого поворота.		
	Техника плавания способом "баттерфляй". Техника движений ногами. Техника движений руками. Техника общей координации движений. Техника старта. Техника поворота.		
	Техника старта, техника		УК-7.1, УК-7.2,

	плавания по дистанции, «открытый поворот», «закрытый поворот», «поворот кувырком», «финиширование».		УК-7.3
Плавание	Спасение утопающего. Спасательный инвентарь. Способы транспортировки утопающих. Способы извлечения из воды пострадавшего. Первая медицинская помощь пострадавшему.	УК-7	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Легкая атлетика	Эстафетный бег. Способы передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. Техника эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания.		
	Техника прыжков в длину с места и с разбега. Способы прыжков в длину с разбега. Фазы прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание, полет, приземление.		
	Тактика в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Индивидуальные и групповые тактические действия. Финишное ускорение.		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег с ускорением 30 м, 60 м, 100 м. Бег с гандикапом.		
	Метание гранаты. Техника держания и выпуска гранаты. Техника финального усилия. Техника разбега.		
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Техника движений ногами, руками. Техника		

	дыхания. Быстрый старт, лидирование, рваный бег.		
Легкая атлетика	Совершенствование техники эстафетный бега. Техника передачи палочки различными способами. Эстафета 4*100 м, 4*400 м., "шведская" эстафета.	УК-7	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Виды соревнований. Правила соревнований. Действия судей. Инвентарь и оборудование.		
Спортивные игры	Ведение мяча в футболе. Дриблинг внутренней, внешней стороной стопы, подошвой. Дриблинг с места, после скоростного ведения мяча, после финтов.		
	Остановки и отбор мяча в футболе. Остановка катящегося мяча. Остановка опускающегося мяча. Остановка летящего мяча. Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.		
	Техника и тактика игры вратаря. Стойка вратаря. Перемещения вратаря. Ловля, отбивание, переводы, броски мяча.		
	Техника перемещений в футболе. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений.		
	Развитие ловкости и координации движений. Подвижные игры. Челночный бег. Футзал.		
	Удар по мячу ногой, головой в футболе. Удары внутренней и внешней сторонами		

	стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Удар с лета.		
Спортивные игры	Совершенствование техники остановки и отбора мяча в футболе. Отбор мяча «выбиванием ногой», «наложением подошвы на мяч», «толчком плечом в плечо». Техника и тактика игры в защите в футболе. Индивидуальные, групповые, командные действия. Системы игры в защите. Техника и тактика игры в нападении в футболе. Индивидуальные, групповые, командные действия. Основные расстановки игроков. Организация и проведение соревнований в футболе. Правила соревнований. Взаимодействие судей. Инвентарь и оборудование. Приемы и передачи мяча в волейболе. Передачи мяча сверху, снизу одной и двумя руками, приемы мяча сверху и снизу. Техника перемещений в волейболе. Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок, бег, остановка после перемещения. Подачи мяча в волейболе. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Нижняя боковая подача.	УК-7	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

Спортивные игры	Нападающие удары в волейболе. Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар. Удар с переводом вправо или влево.	УК-7	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Техника блокирования в волейболе. Одиночный блок. Групповой блок.		
	Совершенствование техники подачи мяча волейболе. Планирующая подача. Подача с вращением мяча вперед («закрученная»). Высокая подача с обратным вращением мяча. Силовая подача.		
	Техника игры в защите в волейболе. Стойки и перемещения, техника владения мячом, противодействия. Блокирование.		
	Технико-тактическая подготовка в волейболе. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Действия игрока без мяча и действия игрока с мячом.		
	Развитие координационных способностей. Поддачи по зонам. Игра в волейбол.		
	Организация и проведение соревнований в волейболе. Виды соревнований. Правила соревнований. Действия судей. Инвентарь. Площадка.		
	Ведение мяча в баскетболе. Дриблинг с высоким отскоком мяча от пола, с низким отскоком мяча и комбинированная техника дриблинга.		

Спортивные игры	Техника перемещений в баскетболе. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений.	УК-7	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Ловля мяча в баскетболе. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Ловля мяча с полукоско. Ловля катящегося мяча.		
	Передача мяча в баскетболе. Передача от груди. Передача с отскоком. Передача из-за головы. Передача из-за спины. «Скрытая» передача.		
	Броски по кольцу в баскетболе. Штрафной бросок. Бросок в прыжке. Слэм-данк. Бросок крюком. Броски одной и двумя руками стоя на месте, в движении и после ведения.		
	Отбор мяча в баскетболе. Перехват. Выбивание. Вырывание. Борьба за мяч после отскока от щита.		
	Технико-тактическая подготовка в баскетболе. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите.		
	Развитие координационных способностей. Штрафные броски. Броски с разных точек трехочковой дуги. Игра в баскетбол.		
	Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила соревнований. Права и обязанности участников. Оборудование и		

	инвентарь. Взаимодействие судей.		
Спортивные игры	Совершенствование технико-тактической подготовки в баскетболе. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите. Зонная защита. Личная защита. Позиционная атака. Стремительная атака.	УК-7	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

4.2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Формы контроля и виды учебной работы		Трудоемкость дисциплины (модуля)	
		2	3
1. Контактная работа:		32,2	32
Аудиторные занятия всего, в том числе:		32	32
Практические занятия (Пр)		32	32
Индивидуальная контактная работа (ИКР)		0,2	
2. Самостоятельная работа обучающегося:		31,8	32
3. Промежуточная аттестация (зачет)		3а	
Всего:	ак. час.	0	0
	зач. ед.	0	0

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Контактная работа, в т.ч. в электронной информационно-образовательной среде, ак. час.				СР, ак. час.	Всего ак. час.
		Лек.	Пр.	Лаб.	ИКР		
	Лыжный спорт						
1	Классические способы передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Одновременного одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход.		4			4	8

Трудоемкость дисциплины (модуля)			
4	5	6	всего
32,2	28	32,2	156,6
32	28	32	156
32	28	32	156
0,2		0,2	0,6
31,8	36	39,8	171,4
За			
0	0	0	328
0	0	0	0

2	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Строевая стойка с лыжами. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком. Транспортировка лыж.		2			2	4
3	Техника спусков, подъемов, поворотов, торможений. Техника подъема в гору лесенкой, елочкой, полулесенкой, ступающими шагами. Техника спуска с горы на лыжах в высокой стойке, средней и низкой стойке. Техника поворотов на лыжах в движении: упором, переступанием. Техника торможений на лыжах: плугом, полуплугом, соскальзыванием, палками, падением, комбинированным.		4			4	8
4	Коньковые способы передвижения на лыжах. Техника одновременно одношажного конькового хода. Техника одновременно двухшажного конькового хода. Техника попеременно двухшажного конькового хода.		4			4	8
5	Техника переходов с хода на ход. Техника перехода с переменных ходов на одновременные. Техника перехода с одновременных ходов на переменные.		4			4	8
6	Техника полуконькового хода. Обучение технике одновременного отталкивания руками, отталкивания ногой скользящим упором и свободного одноопорного скольжения.		4			4	8

7	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанций, применяя различные способы лыжных ходов.		4			4	8
8	Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов. Техника подъема в гору лесенкой, елочкой, полулесенкой, ступающими шагами. Техника спуска с горы на лыжах в высокой стойке, средней и низкой стойке. Техника поворотов на лыжах в движении: упором, переступанием.		4			4	8
9	Организация и проведение соревнований в лыжных гонках. Правила соревнований. Взаимодействие судей. Инвентарь и оборудование.		2			2	4
	Гимнастика						
10	Строевые и общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения на месте и в движении. Разновидности строя, элементы строя. Приёмы и движения в строю. Способы передвижения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.		2			2	4
11	Акробатические (вольные) упражнения. Гимнастические комбинации с применением элементов акробатики. Развитие активной гибкости.		2			2	4
12	Упражнения с гимнастическими предметами. Упражнения с обручем. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой.		2			2	4
13	Ритмическая гимнастика. Упражнения под музыку с заданным ритмом и темпом. Развитие гибкости в парах.		2			2	4

14	Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении.		2			2	4
15	Развитие мышц верхних конечностей. Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах.		2			2	4
16	Развитие мышц туловища. Упражнения на развитие силы спины, брюшного пресса с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах.		2			2	4
17	Развитие мышц нижних конечностей. Упражнения на развитие силы мышц ног с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах.		2			2	4
18	Развитие гибкости. Развитие активной и пассивной гибкости. Развитие статической и динамической гибкости.		2			2	4
19	Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений для развития силы с применением отягощений и тренажерных устройств.		2			2	4
	Плавание						
20	Упражнения по освоению с водой. Техника выполнения упражнения «поплавок». Техника выполнения упражнения «звездочка». Техника выполнения упражнения «стрела».		2			2	4
21	Техника плавания способом «кроль на спине». Техника движений ногами. Техника движений руками. Техника общей координации движений. Техника старта. Техника поворота.		2			2	4

22	Техника плавания способом "кроль на груди". Техника движений ногами. Техника движений руками. Техника общей координаций движений. Техника дыхания. Техника старта. Техника закрытого поворота.		4			4	8
23	Техника плавания способом «брасс». Техника движений ногами. Техника движений руками. Техника общей координаций движений. Техника старта. Техника открытого поворота.		2			2	4
24	Техника плавания способом "баттерфляй". Техника движений ногами. Техника движений руками. Техника общей координаций движений. Техника старта. Техника поворота.		2			4	6
25	Техника старта, техника плавания по дистанции, «открытый поворот», «закрытый поворот», «поворот кувырком», «финиширование».		2			4	6
26	Спасение утопающего. Спасательный инвентарь. Способы транспортировки утопающих. Способы извлечения из воды пострадавшего. Первая медицинская помощь пострадавшему.		2			4	6
	Легкая атлетика						
27	Эстафетный бег. Способы передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. Техника эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания.		4			4	8
28	Техника прыжков в длину с места и с разбега. Способы прыжков в длину с разбега. Фазы прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание, полет, приземление.		4			4	8

29	Тактика в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Индивидуальные и групповые тактические действия. Финишное ускорение.		4			4	8
30	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег с ускорением 30 м, 60 м, 100 м. Бег с гандикапом.		2		0,2	1,8	4
31	Метание гранаты. Техника держания и выпуска гранаты. Техника финального усилия. Техника разбега.		4		0,2	3,8	8
32	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Техника движений ногами, руками. Техника дыхания. Быстрый старт, лидирование, рваный бег.		4			4	8
33	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи палочки различными способами. Эстафета 4*100 м, 4*400 м., "шведская" эстафета.		4			4	8
34	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Виды соревнований. Правила соревнований. Действия судей. Инвентарь и оборудование.		2		0,2	3,8	6
	Спортивные игры						
35	Ведение мяча в футболе. Дриблинг внутренней, внешней стороной стопы, подошвой. Дриблинг с места, после скоростного ведения мяча, после финтов.		2			2	4
36	Остановки и отбор мяча в футболе. Остановка катящегося мяча. Остановка опускающегося мяча. Остановка летящего мяча. Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.		2			2	4

37	Техника и тактика игры вратаря. Стойка вратаря. Перемещения вратаря. Ловля, отбивание, переводы, броски мяча.		2			2	4
38	Техника перемещений в футболе. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений.		2			2	4
39	Развитие ловкости и координации движений. Подвижные игры. Челночный бег. Футзал.		2			2	4
40	Удар по мячу ногой, головой в футболе. Удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Удар с лета.		2			2	4
41	Совершенствование техники остановки и отбора мяча в футболе. Отбор мяча «выбиванием ногой», «наложением подошвы на мяч», «толчком плечом в плечо».		2			2	4
42	Техника и тактика игры в защите в футболе. Индивидуальные, групповые, командные действия. Системы игры в защите.		2			2	4
43	Техника и тактика игры в нападении в футболе. Индивидуальные, групповые, командные действия. Основные расстановки игроков.					4	4
44	Организация и проведение соревнований в футболе. Правила соревнований. Взаимодействие судей. Инвентарь и оборудование.		2			2	4
45	Приемы и передачи мяча в волейболе. Передачи мяча сверху, снизу одной и двумя руками, приемы мяча сверху и снизу.		2			2	4

46	Техника перемещений в волейболе. Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок, бег, остановка после перемещения.		2			2	4
47	Подачи мяча в волейболе. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Нижняя боковая подача.		2			2	4
48	Нападающие удары в волейболе. Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар. Удар с переводом вправо или влево.		2			2	4
49	Техника блокирования в волейболе. Одиночный блок. Групповой блок.		2			2	4
50	Совершенствование техники подачи мяча волейболе. Планирующая подача. подача с вращением мяча вперед («закрученная»). Высокая подача с обратным вращением мяча. Силовая подача.		2			2	4
51	Техника игры в защите в волейболе. Стойки и перемещения, техника владения мячом, противодействия. Блокирование.		2			2	4
52	Технико-тактическая подготовка в волейболе. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Действия игрока без мяча и действия игрока с мячом.		2			2	4
53	Развитие координационных способностей. Подачи по зонам. Игра в волейбол.		2			2	4
54	Организация и проведение соревнований в волейболе. Виды соревнований. Правила соревнований. Действия судей. Инвентарь. Площадка.		2			2	4

55	Ведение мяча в баскетболе. Дриблинг с высоким отскоком мяча от пола, с низким отскоком мяча и комбинированная техника дриблинга.		2			2	4
56	Техника перемещений в баскетболе. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений.		2			2	4
57	Ловля мяча в баскетболе. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Ловля мяча с полуотскока. Ловля катящегося мяча.		2			2	4
58	Передача мяча в баскетболе. Передача от груди. Передача с отскоком. Передача из-за головы. Передача из-за спины. «Скрытая» передача.		2			2	4
59	Броски по кольцу в баскетболе. Штрафной бросок. Бросок в прыжке. Слэм-данк. Бросок крюком. Броски одной и двумя руками стоя на месте, в движении и после ведения.		4			4	8
60	Отбор мяча в баскетболе. Перехват. Выбивание. Вырывание. Борьба за мяч после отскока от щита.		2			2	4
61	Технико-тактическая подготовка в баскетболе. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите.		2			2	4
62	Развитие координационных способностей. Штрафные броски. Броски с разных точек трехочковой дуги. Игра в баскетбол.		2			2	4
63	Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила соревнований. Права и обязанности участников. Оборудование и инвентарь. Взаимодействие судей.		2			4	6

64	Совершенствование технико-тактической подготовки в баскетболе. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите. Зонная защита. Личная защита. Позиционная атака. Стремительная атака.		2			4	6
Всего академических часов			156		0,6	171,4	328

4.3. Краткое содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам (темам)

Раздел 1. Лыжный спорт

Тема 1. Классические способы передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Одновременного одношажный ход. Одновременный двухшажный ход.

Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход.

Практическое занятие. 1. Техника классических ходов (одновременного бесшажного, одновременного одно- и двухшажного, попеременного двухшажного).

2. Прохождение дистанции.

Тема 2. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Строевая стойка с лыжами.

Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком. Транспортировка лыж.

Практическое занятие. 1. Строевые упражнения с лыжами на месте. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком.

2. Развитие выносливости.

Тема 3. Техника спусков, подъемов, поворотов, торможений. Техника подъема в гору лесенкой, елочкой, полулесенкой, ступающими шагами. Техника спуска с горы на лыжах в высокой стойке, средней и низкой стойке. Техника поворотов на лыжах в движении: упором, переступанием. Техника торможений на лыжах: плугом, полуплугом, соскальзыванием, палками, падением, комбинированным.

Практическое занятие. 1. Обучение технике спусков на лыжах.

2. Обучение технике подъемов в гору.

3. Обучение поворотам на месте, в движении.

4. Торможение «плугом» и «полуплугом».

Тема 4. Коньковые способы передвижения на лыжах. Техника одновременно одношажного конькового хода. Техника одновременно двухшажного конькового хода. Техника попеременно двухшажного конькового хода.

Практическое занятие. 1. Обучение технике конькового хода.

2. Прохождение дистанции коньковым ходом.

Тема 5. Техника переходов с хода на ход. Техника перехода с переменных ходов на одновременные. Техника перехода с одновременных ходов на переменные.

Практическое занятие. 1. Обучение технике перехода с переменных ходов на

одновременные.

2. Обучение технике перехода с одновременных ходов на переменные.
3. Развитие общей выносливости.

Тема 6. Техника полуконькового хода. Обучение технике одновременного отталкивания руками, отталкивания ногой скользящим упором и свободного одноопорного скольжения.

Практическое занятие. 1. Обучение технике одновременного отталкивания руками, отталкивания ногой скользящим упором и свободного одноопорного скольжения.

2. Прохождение дистанции с применением полуконькового хода.

Тема 7. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанций, применяя различные способы лыжных ходов.

Практическое занятие. 1. Совершенствование техники классических ходов.

2. Совершенствование техники конькового хода.

Тема 8. Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов. Техника подъема в гору лесенкой, елочкой, полуелочкой, ступающими шагами. Техника спуска с горы на лыжах в высокой стойке, средней и низкой стойке. Техника поворотов на лыжах в движении: упором, переступанием.

Практическое занятие. 1. Совершенствование техники спуска на лыжах.

2. Совершенствование техники подъемов в гору.

3. Совершенствование поворотов на месте, в движении.

4. Совершенствование торможения «плугом» и «полуплугом».

Тема 9. Организация и проведение соревнований в лыжных гонках. Правила соревнований. Взаимодействие судей. Инвентарь и оборудование.

Практическое занятие. 1. Виды соревнований. Правила соревнований в лыжных гонках.

2. Судьи. Взаимодействие судей. Проведение массовых соревнований по лыжным гонкам..

Раздел 2. Гимнастика

Тема 10. Строевые и общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения на месте и в движении. Разновидности строя, элементы строя. Приёмы и движения в строю. Способы передвижения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.

Практическое занятие. 1. Строевые упражнения на месте и в движении.

2. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.

Тема 11. Акробатические (вольные) упражнения. Гимнастические комбинации с применением элементов акробатики. Развитие активной гибкости.

Практическое занятие. 1. Упражнения на развитие активной гибкости.

2. Упражнения на развитие координации движений.

Тема 12. Упражнения с гимнастическими предметами. Упражнения с обручем. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой.

- Практическое занятие. 1. Упражнения со скакалками.
2. Упражнения с обручами.
3. Развитие пассивной гибкости.

Тема 13. Ритмическая гимнастика. Упражнения под музыку с заданным ритмом и темпом. Развитие гибкости в парах.

- Практическое занятие. 1. Изучение базового комплекса ритмической гимнастики.
2. Упражнения на развитие гибкости в парах.

Тема 14. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении.

- Практическое занятие. 1. Упражнения для совершенствования строевых упражнений на месте и в движении.
2. Упражнения на развитие гибкости.

Тема 15. Развитие мышц верхних конечностей. Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах.

- Практическое занятие. 1. Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки, брусьев.
2. Подтягивание на перекладине различными хватами.
3. Упражнения с гантелями.

Тема 16. Развитие мышц туловища. Упражнения на развитие силы спины, брюшного пресса с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах.

- Практическое занятие. 1. Опускание и поднятие туловища в различных исходных положениях.
2. Упражнения на тренажерах.

Тема 17. Развитие мышц нижних конечностей. Упражнения на развитие силы мышц ног с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах.

- Практическое занятие. 1. Приседания, выпады.
2. Упражнения с использованием гантелей и эспандеров.

Тема 18. Развитие гибкости. Развитие активной и пассивной гибкости. Развитие статической и динамической гибкости.

- Практическое занятие. 1. Развитие активной гибкости.
2. Развитие пассивной гибкости.

Тема 19. Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений для развития силы с применением отягощений и тренажерных устройств.

- Практическое занятие. 1. Упражнения на тренажерных устройствах.
2. Упражнения с сопротивлением партнера.

Раздел 3. Плавание

Тема 20. Упражнения по освоению с водой. Техника выполнения упражнения «поплавок». Техника выполнения упражнения «звездочка». Техника выполнения упражнения «стрела».

Практическое занятие. 1. Передвижения, погружения, подныривания, всплывания и лежания.

2. Упражнения "поплавок", "звездочка".

3. Скольжение (на груди, на спине, на боку), упражнение "стрела".

Тема 21. Техника плавания способом «кроль на спине». Техника движений ногами. Техника движений руками. Техника общей координации движений. Техника старта. Техника поворота.

Практическое занятие. 1. Обучение технике положения тела воде .

2. Обучение технике движений ногами.

3. Обучение технике движений руками.

4. Обучение технике общей координации движений.

Тема 22. Техника плавания способом "кроль на груди". Техника движений ногами. Техника движений руками. Техника общей координации движений. Техника дыхания. Техника старта. Техника закрытого поворота.

Практическое занятие. 1. Обучение технике положения тела в воде.

2. Обучение технике движений ногами.

3. Обучение технике движений руками.

4. Обучение технике дыхания.

5. Обучение технике общей координации движений.

Тема 23. Техника плавания способом «брасс». Техника движений ногами. Техника движений руками. Техника общей координации движений. Техника старта. Техника открытого поворота.

Практическое занятие. 1. Обучение технике положению тела в воде.

2. Обучение технике движений ногами.

3. Обучение технике движений руками.

4. Техника погружения в воду и дыханию.

5. Изучение способов передвижения под водой.

Тема 24. Техника плавания способом "баттерфляй". Техника движений ногами. Техника движений руками. Техника общей координации движений. Техника старта. Техника поворота.

Практическое занятие. 1. Обучение технике положению тела в воде.

2. Обучение технике движений ногами.

3. Обучение технике движений руками.

4. Обучение дыханию и общей координации движений.

Тема 25. Техника старта, техника плавания по дистанции, «открытый поворот», «закрытый поворот», «поворот кувырком», «финиширование».

Практическое занятие. 1. Обучение технике старта.

2. Обучение технике поворотов.

3. Техника плавания по дистанции.

4. Техника финиширования.

Тема 26. Спасение утопающего. Спасательный инвентарь. Способы транспортировки утопающих. Способы извлечения из воды пострадавшего. Первая медицинская помощь пострадавшему.

Практическое занятие. 1. Техника применения спасательного инвентаря.

2. Обучение способам транспортировки утопающих.

3. Обучение способам извлечения из воды пострадавшего.
4. Обучение оказанию первой медицинской помощи пострадавшему.

Раздел 4. Легкая атлетика

Тема 27. Эстафетный бег. Способы передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. Техника эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания.

Практическое занятие. 1. Способы передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо.

2. Техника эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания.
3. Зона передачи эстафетной палочки.

Тема 28. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Способы прыжков в длину с разбега. Фазы прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание, полет, приземление.

Практическое занятие. 1. Совершенствование техники фаз прыжка в длину с разбега.

2. Совершенствование прыжка в длину с места.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 29. Тактика в беге на короткие, средние и длинные дистанции.

Индивидуальные и групповые тактические действия. Финишное ускорение.

Практическое занятие. 1. Характеристика тактики соревновательной деятельности.

2. Индивидуальные тактические действия и приемы в беге на короткие, средние и длинные дистанции.
3. Парные и групповые тактические действия и приемы в беге на короткие, средние и длинные дистанции.

Тема 30. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег с ускорением 30 м, 60 м, 100 м. Бег с гандикапом.

- Практическое занятие. 1. Совершенствование техники низкого старта.
2. Совершенствование техники бега по дистанции и финиширования.
- Развитие быстроты.

Тема 31. Метание гранаты. Техника держания и выпуска гранаты. Техника финального усилия. Техника разбега.

- Практическое занятие. 1. Техника держания и выпуска гранаты.
2. Техника финального усилия.
 3. Техника разбега.

Тема 32. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Техника движений ногами, руками. Техника дыхания. Быстрый старт, лидирование, рванный бег.

- Практическое занятие. 1. Бег по пересеченной местности, техника и тактика бега.
2. Развитие выносливости.

Тема 33. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи палочки различными способами. Эстафета 4*100 м, 4*400 м., "шведская"

эстафета.

Практическое занятие. 1. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.

2. Эстафета 4*100 м, 4*400 м.

3. Развитие скоростно-силовых способностей.

Тема 34. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Виды соревнований. Правила соревнований. Действия судей. Инвентарь и оборудование.

Практическое занятие. 1. Правила соревнований по легкой атлетике. Права и обязанности участников. Оборудование и инвентарь.

2. Судьи и их взаимодействие.

Раздел 5. Спортивные игры

Тема 35. Ведение мяча в футболе. Дриблинг внутренней, внешней стороной стопы, подошвой. Дриблинг с места, после скоростного ведения мяча, после финтов.

Практическое занятие. 1. Ведение мяча серединой, внешней и внутренней частью подъема.

2. Ведение мяча с изменением скорости и направления перемещения.

Тема 36. Остановки и отбор мяча в футболе. Остановка катящегося мяча. Остановка опускающегося мяча. Остановка летящего мяча. Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.

Практическое занятие. 1. Остановка катящегося и опускающегося мяча после отскока от земли подошвой, внешней и внутренней частью подъема.

2. Развитие быстроты.

Тема 37. Техника и тактика игры вратаря. Стойка вратаря. Перемещения вратаря. Ловля, отбивание, переводы, броски мяча.

Практическое занятие. 1. Стойка вратаря.

2. Перемещения вратаря.

3. Развитие выносливости.

Тема 38. Техника перемещений в футболе. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений.

Практическое занятие. 1. Разновидности ходьбы и бега, остановки, повороты, прыжки, падения.

2. Сочетание способов перемещения.

Тема 39. Развитие ловкости и координации движений. Подвижные игры. Челночный бег. Футзал.

Практическое занятие. 1. Двухсторонняя игра в футбол с использованием элементов техники нападения и защиты.

2. Развитие координационных способностей.

Тема 40. Удар по мячу ногой, головой в футболе. Удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Удар с лета.

Практическое занятие. 1. Удары серединой, внутренней и внешней частью

подъема. Удар внутренней стороной стопы.

2. Удары по катящемуся и летящему мячу. Подводящие упражнения для обучения ударам по мячу ногой.

Тема 41. Совершенствование техники остановки и отбора мяча в футболе. Отбор мяча «выбиванием ногой», «наложением подошвы на мяч», «толчком плечом в плечо».

Практическое занятие. 1. Совершенствование техники противодействия в футболе.

2. Отбор мяча «выбиванием» ногой», наложением подошвы на мяч», «толчком плечом в плечо».

Тема 42. Техника и тактика игры в защите в футболе. Индивидуальные, групповые, командные действия. Системы игры в защите.

Практическое занятие. 1. Современные тактические системы ведения игры в защите.

2. Групповые тактические действия в защите («диагональная страховка», «переключение»).

Тема 44. Организация и проведение соревнований в футболе. Правила соревнований. Взаимодействие судей. Инвентарь и оборудование.

Практическое занятие. 1. Правила соревнований по футболу. Судья в поле и судьи на линии. Взаимодействие судей. Проведение массовых соревнований по футболу.

2. Совершенствования технико-тактических действий во взаимодействии с партнером по команде и при противодействиях со стороны соперника.

Тема 45. Приемы и передачи мяча в волейболе. Передачи мяча сверху, снизу одной и двумя руками, приемы мяча сверху и снизу.

Практическое занятие. 1. Приемы и передачи мяча и их разновидности.

2. Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.

3. Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу.

Тема 46. Техника перемещений в волейболе. Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок, бег, остановка после перемещения.

Практическое занятие. 1. Разновидности ходьбы и бега, остановки, повороты, прыжки, падения.

2. Сочетание способов перемещения.

Тема 47. Подачи мяча в волейболе. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Нижняя боковая подача.

Практическое занятие. 1. Способы подачи мяча через волейбольную сетку и техника их выполнения.

2. Подачи мяча по зонам.

Тема 48. Нападающие удары в волейболе. Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар. Удар с переводом вправо или влево.

Практическое занятие. 1. Подводящие упражнения, упражнения для совершенствования техники ударов. Типичные ошибки.

2. Нападающие удары по зонам по зонам. Нападающие удары через сетку с

места, после передвижения и в прыжке.

Тема 49. Техника блокирования в волейболе. Одиночный блок. Групповой блок.

- Практическое занятие. 1. Техника одиночного блокирования.
2. Техника группового блокирования.

Тема 50. Совершенствование техники подачи мяча волейболе. Планирующая подача. Подача с вращением мяча вперед («закрученная»). Высокая подача с обратным вращением мяча. Силовая подача.

Практическое занятие. 1. Подача мяча в различных направлениях, стоя на месте и в прыжке.

2. Поддачи мяча по зонам.

Тема 51. Техника игры в защите в волейболе. Стойки и перемещения, техника владения мячом, противодействия. Блокирование.

- Практическое занятие. 1. Блокирование.
2. Прием нападающего удара по линии.
3. Подбор скидок.

Тема 52. Техничко-тактическая подготовка в волейболе. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Действия игрока без мяча и действия игрока с мячом.

Практическое занятие. 1. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в волейболе.

2. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в волейболе.

Тема 53. Развитие координационных способностей. Поддачи по зонам. Игра в волейбол.

- Практическое занятие. 1. Упражнения на развитие координации.
2. Двухсторонняя игра с применением элементов нападения и защиты.

Тема 54. Организация и проведение соревнований в волейболе. Виды соревнований. Правила соревнований. Действия судей. Инвентарь. Площадка.

- Практическое занятие. 1. Виды соревнований. Правила соревнований в волейболе.
2. Судьи. Взаимодействие судей. Проведение массовых соревнований по волейболу.

Тема 55. Ведение мяча в баскетболе. Дриблинг с высоким отскоком мяча от пола, с низким отскоком мяча и комбинированная техника дриблинга.

Практическое занятие. 1. Подводящие упражнения для обучения способам ведения мяча.

2. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением скорости и направления перемещения.

Тема 56. Техника перемещений в баскетболе. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений.

- Практическое занятие. 1. Разновидности ходьбы и бега, остановки, повороты,

прыжки, падения.

2. Сочетание способов перемещения.

Тема 57. Ловля мяча в баскетболе. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Ловля мяча с полукотскока. Ловля катящегося мяча.

Практическое занятие. 1. Подводящие упражнения для обучения ловле мяча.

2. Ловля мяча двумя и одной рукой, летящего с различных направлений, стоя на месте и в движении.

Тема 58. Передача мяча в баскетболе. Передача от груди. Передача с отскоком. Передача из-за головы. Передача из-за спины. «Скрытая» передача.

Практическое занятие. 1. Техника приема и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.

2. Техника приема и передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча.

Тема 59. Броски по кольцу в баскетболе. Штрафной бросок. Бросок в прыжке. Слэм-данк. Бросок крюком. Броски одной и двумя руками стоя на месте, в движении и после ведения.

Практическое занятие. 1. Техника броска мяча в корзину с места.

2. Техника броска мяча в корзину в движении.

3. Техника "штрафных бросков" по кольцу.

Тема 60. Отбор мяча в баскетболе. Перехват. Выбивание. Вырывание. Борьба за мяч после отскока от щита.

Практическое занятие. 1. Отбор мяча «выбиванием», «вырыванием», «перехватом».

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 61. Техничко-тактическая подготовка в баскетболе. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите.

Практическое занятие. 1. Передача и прием мяча двумя и одной рукой в 1. Упражнения для совершенствования технико-тактических действий во взаимодействии с партнером по команде и при противодействиях со стороны соперника.

2. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Техника противодействия владению мячом.

Тема 62. Развитие координационных способностей. Штрафные броски. Броски с разных точек трехочковой дуги. Игра в баскетбол.

Практическое занятие. 1. Броски одной и двумя руками стоя на месте, в движении и после ведения.

2. Развитие ловкости.

Тема 63. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила соревнований. Права и обязанности участников. Оборудование и инвентарь. Взаимодействие судей.

Практическое занятие. 1. Правила соревнований по баскетболу. Права и обязанности участников. Оборудование и инвентарь.

2. Взаимодействие судей. Проведение массовых соревнований по баскетболу. Двухсторонняя игра в баскетбол.

Тема 64. Совершенствование технико-тактической подготовки в баскетболе.

Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите. Зонная защита. Личная защита. Позиционная атака. Стремительная атака.

- Практическое занятие. 1. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и в защите.
2. Современные тактические системы ведения игры в нападении и защите.

5. Образовательные технологии

Для реализации компетентного подхода при изучении дисциплины (модуля) предусмотрено широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных методов проведения занятий:

В рамках дисциплины используются следующие формы проведения занятий и образовательные технологии:

- практические занятия – занятия прикладного характера, спортивные игры по выбору, тренировки в избранном виде спорта;
- контролируемые домашние задания – для побуждения обучающихся к самостоятельной работе.

6. Формы контроля и виды оценочных материалов по дисциплине (модулю)

Промежуточная аттестация - оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (модулю).

6.1. Примерный перечень вопросов к зачету

1. Легкая атлетика и ее составные дисциплины.
2. Личная гигиена и предупреждение травматизма на занятиях легкой атлетики.
3. Техника бега на короткие дистанции.
4. Техника низкого старта.
5. Техника бега на средние и длинные дистанции.
6. Техника эстафетного бега.
7. Техника спортивной ходьбы.
8. Тактика в беге на короткие, средние и длинные дистанции.
9. Техника прыжков в длину с места и с разбега
10. Техника метания гранаты.
11. Характеристика спортивной игры «волейбол».
12. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по волейболу.
13. Характеристика спортивной игры «баскетбол».
14. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.
15. Характеристика спортивной игры «футбол».
16. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по футболу.
17. Техника приема и передачи волейбольного мяча.
18. Способы подачи мяча через волейбольную сетку и техника их выполнения.
19. Техника нападающего удара в волейболе.
20. Техника блокирования в волейболе.
21. Характеристика тактики соревновательной деятельности в волейболе.
22. Техника приема и передачи баскетбольного мяча.
23. Техника ведения баскетбольного мяча.
24. Техника штрафного броска мяча в корзину.
25. Техника броска мяча в корзину в движении.
26. Характеристика тактики соревновательной деятельности в баскетболе.
27. Техника ведения футбольного мяча.
28. Техника удара по мячу в футболе.

29. Техника остановки мяча в футболе.

- 30. Характеристика тактики соревновательной деятельности в футболе.
- 31. Характеристика лыжного спорта как вида соревновательной деятельности.
- 32. Профилактика травматизма и обморожений на занятиях по лыжной подготовке.
- 33. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах, способы переноски лыж.
- 34. Классические способы передвижения на лыжах.
- 35. Способы перехода с хода на ход в лыжном спорте.
- 36. Коньковые способы передвижения на лыжах.
- 37. Техника подъема в гору лесенкой, елочкой, полуюлочкой, ступающими шагами.
- 38. Техника спуска с горы на лыжах в высокой стойке, средней и низкой стойке.
- 39. Техника поворотов на лыжах в движении: упором, переступанием.
- 40. Техника торможений на лыжах: плугом, полуплугом, соскальзыванием, палками, падением, комбинированным.
- 41. Гимнастика в системе физического воспитания и спорта.
- 42. Характеристика гимнастики как вида соревновательных упражнений.
- 43. Классификация видов гимнастики.
- 44. Характеристика плавания как вида соревновательных упражнений.
- 45. Характеристика спортивных способов плавания.
- 46. Техника плавания способом «кроль на груди».
- 47. Техника плавания способом «кроль на спине».
- 48. Техника плавания способом «брасс».
- 49. Техника плавания способом «баттерфляй».
- 50. Техника старта, открытого поворота в бассейне.
- 51. Техника и тактика спасения утопающего.

6.2. Примерный перечень вопросов к экзамену

Не предусмотрено.

6.3. Примерная тематика курсовых работ

Не предусмотрено.

6.4. Примерная тематика курсовых проектов

Не предусмотрено.

6.5. Примерная тематика расчетно-графических работ

Не предусмотрено.

7. Учебно-методическое, информационное и программное обеспечение дисциплины (модуля)

Электронный каталог и электронно-библиотечные системы, предоставляемые научной библиотекой ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова» доступны по ссылке <http://library.chuvsu.ru/>

7.1. Нормативно-правовые документы, стандарты и правила

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон от 04 дек. 2007 г. № 329-ФЗ: с изм. и доп. от 03 июля 2019 г. – КонсультантПлюс: надежная правовая поддержка : офиц. сайт. – URL: - http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 25.08.2019)

2. Об образовании в Российской Федерации : федер. закон от 29 дек. 2012 г. № 273-ФЗ : с изм. и доп. от 26 июля 2019 г. – Текст : электронный // ГАРАНТ : информ.-правовое обеспечение. – URL: http://mobileonline.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1/highlight/об_образовании: 2 (дата обращения: 25.08.2019)

3. Закон Чувашской Республики "О физической культуре и спорте" от 27 июня 2008 г. №31 <http://base.garant.ru/17625571/> (дата обращения: 25.08.2019)

7.2. Рекомендуемая основная учебно-методическая литература

№ п/п	Наименование
1	Стриханов, Савинков. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 160 – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/bcode/430716
2	Муллер, Дядичкина, Богащенко, Близневский, Рябинина. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/bcode/431985
3	Аллянов, Письменский. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 493 – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/bcode/437146

7.3. Рекомендуемая дополнительная учебно-методическая литература

№ п/п	Наименование
1	Барчукова И. С., Кикотя В. Я.. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 430 с. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/81709.html
2	Пьянзина Н. Н., Орлов А. И., Ермолаев А. Х., Петрова Т. Н.. Физическая культура: учебное пособие. - Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2018. - 101 с.
3	Тихонов В. Ф., Ермолаев А. Х., Колесникова О. Б., Яковлева Л. А., Ермолаев А. Х.. Физическая культура: учебное пособие [для англоговорящих студентов 1 курса]. - Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2019. - 86с.
4	Стриханов. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 153 – Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA

7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№ п/п	Наименование	Ссылка на ресурс
1	Министерство спорта РФ	https://www.minsport.gov.ru
2	Министерство физической культуры и спорта ЧР	http://sport.cap.ru
3	Всероссийская федерация волейбола	http://www.volley.ru
4	Российская федерация баскетбола	https://russiabasket.ru

5	Российского футбольный союза	https://rfs.ru
6	Всероссийская федерация легкой атлетики	http://rusathletics.info
7	Федерация спортивной гимнастики России	http://sportgymrus.ru

7.5. Программное обеспечение, профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, электронно-образовательные ресурсы и электронно-библиотечные системы

Программное обеспечение, профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, предоставляемые управлением информатизации ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова» доступны для скачивания по ссылке <http://ui.chuvsu.ru/>. Единый реестр российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных, в том числе свободно распространяемых, доступен по ссылке reestr.minsvyaz.ru/reestr/.

7.5.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Операционная система Microsoft Windows и (или) Unix-подобная операционная система и (или) мобильная операционная система;

Пакеты офисных программ:

Microsoft Office и (или) LibreOffice

и (или) OpenOffice и (или) аналоги;

Браузеры, в том числе Яндекс.Браузер.

Перечень программного обеспечения:

7.5.2. Перечни профессиональных баз данных и(или) информационных справочных систем и(или) электронно-библиотечный систем и(или) электронно-образовательных ресурсов

Научная библиотека ЧувГУ

Электронная библиотечная система «Юрайт»

Справочная система «Консультант Плюс»

Справочная система «Гарант»

Профессиональная справочная система «Техэксперт»

Электронно-библиотечная система IPRBooks

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для занятий лекционного типа по дисциплине оснащены автоматизированным рабочим местом преподавателя в составе: персональный компьютер/ноутбук, мультимедийное оборудование с экраном и (или) интерактивная доска SMART/телевизор SMART.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова».

№ п/п	Вид занятия	Краткое описание и характеристика состава установок, измерительно-диагностического оборудования, компьютерной техники и средств автоматизации экспериментов
-------	-------------	---

1	ИКР	Помещение для самостоятельной работы обучающихся. Оборудование: компьютерная техника с подключением к сети Интернет и доступом к электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»
2	Пр	Баскетбольные щиты, гимнастические скамейки, гимнастические маты, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, бадминтонные ракетки, гимнастические обручи, скакалки
3		Силовые тренажеры, беговые дорожки, гири, гантели, штанги, диски, тренажерные приспособления «Правило», перекладина, канат
4		Спортивный зал: - многофункциональный зал игровых видов спорта мини-футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон. Зал оборудован: стенки гимнастические; перекладины навесные универсальные для стенки гимнастической; гимнастические снаряды (перекладина, брусья,); тренажеры для занятий атлетической гимнастикой; маты гимнастические; ковер борцовский или татами; кольца баскетбольные, стойки баскетбольные, волейбольные, футбольные ворота, защита для баскетбольного щита и стоек, плакаты и рисунки для освоения техники различных видов спорта; информационные материалы по тестовым и зачетным нормативам. Зал оборудован инвентарем для спортивных игр: скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24 кг; секундомеры; мячи баскетбольные, волейбольные футбольные
5		Мячи звенящие: футбольный, баскетбольный, волейбольный, для гандбола, настольный теннис для слепых «Шоудаун» (стол, ракетки, мячи). Парта для инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, рабочий стол с регулируемыми ножками, парта универсальная с регулировкой высоты. Шашки 64-клеточные для незрячих спортсменов, настольная игра шахматы тактильные с применением системы Брайля; тактильное домино для незрячих и слабовидящих; парта для инвалидов с <u>нарушениями опорно-двигательного аппарата.</u>
6		Спортивная площадка (мини-футбол): футбольные ворота, мячи футбольные
7		Баскетбольные щиты, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, волейбольная сетка, гимнастические маты, столы для настольного тенниса, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, бадминтонные ракетки, ракетки для настольного тенниса, гимнастические обручи, скакалки и другое <u>спортивное оборудование</u>
8		Лыжная база. Оборудование: база спортивного инвентаря (мячи, обручи, маты, лыжи), спортивная площадка (стадион), шведская стенка

9	Пр	Спортивная площадка (многофункциональная): баскетбольные щиты, волейбольная сетка, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, стол для настольного тенниса, гимнастические тренажеры
---	----	---

9. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям лиц с ограниченными возможностями здоровья

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- 1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.
- 2) с применением специального оборудования (техники) и программного обеспечения в соответствии у обучающихся ограничений в здоровье в Центрах обучения для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ), имеющих в университете.

В процессе обучения при необходимости для лиц с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата предоставляются следующие условия:

- для лиц с нарушениями зрения: учебно-методические материалы в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

10. Методические указания обучающимся по выполнению самостоятельной работы

Целью самостоятельной работы обучающегося (СР) является закрепление полученных теоретических знаний и приобретение практических навыков применения и исследования алгоритмов и структур данных при проектировании прикладных программ. СР включает в себя самостоятельное изучение учебных вопросов, подготовку к лабораторным занятиям, выполнение расчетно-графической работы, подготовку к зачету и экзамену.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы по подготовке к лабораторным занятиям приводится в соответствующих методических указаниях в описании каждой лабораторной работы.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы по выполнению расчетно-графической работы приводится в соответствующих методических указаниях.

Преподаватель в начале чтения курса информирует обучающихся о формах, видах и содержании самостоятельной работы, разъясняет требования, предъявляемые к результатам самостоятельной работы, а также формы и методы контроля.

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса. Целью самостоятельной работы обучающихся является овладение знаниями, профессиональными умениями и навыками, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Основными формами организации самостоятельной работы обучающихся

являются: аудиторная самостоятельная работа под руководством и контролем преподавателя (на лекциях, практических, лабораторных занятиях и т.д. и консультациях); внеаудиторная самостоятельная работа под руководством и контролем преподавателя (на консультациях, при проведении научно- исследовательской работы), внеаудиторная самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Обучающиеся при выполнении самостоятельной работы должны опираться, в основном, на знания и умения, полученные на лекционных, практических, лабораторных занятиях, групповых и индивидуальных занятиях. Это дает необходимый базис для дальнейшего углубленного изучения других дисциплин. Однако эти знания необходимо активизировать.

К формам самостоятельной работы обучающихся, предусмотренные дисциплиной, относятся:

- Подготовка к практическим, лабораторным занятиям, групповым и индивидуальным занятиям.
- Самостоятельное изучение учебных вопросов.
- Подготовка к зачету/экзамену.

Для самостоятельной подготовки к практическим, лабораторным, групповым и индивидуальным занятиям, изучения учебных вопросов, подготовки к зачету и экзамену рекомендуются следующие источники:

- конспекты лекций и материалы практических, лабораторных, групповых и индивидуальных занятий;
- учебная (научная) литература соответствующего профиля;
- ресурсы Интернет.

По предложенным преподавателем вопросам обучающийся изучает содержание рекомендуемых по темам разделов, глав, параграфов, учебников, учебных пособий и монографий; статистических сборников; обзоров; статей в периодической печати. Нормативно-правовые акты исследуются с использованием правовых баз «Консультант – Плюс» или «Гарант», а также ресурсов Интернет. Формами контроля такой индивидуальной работы являются опросы на практических, групповых и индивидуальных занятиях, проверка конспектов, заключений.

Тестовые задания являются формой текущего контроля. Они предназначены для выделения основных положений дисциплины, понимания особенностей на основе теории, повторения и закрепления учебного материала, проверки знаний, контроля остаточных

11. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины (модуля)

Практическое занятие – это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях. Особое внимание на практических занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий – упражнений, задач и т. п. – под руководством и контролем преподавателя. Ведущей целью практических занятий является формирование умений и приобретение практического опыта, направленных на формирование профессиональных компетенций (способности выполнять определенные действия, операции, необходимые в профессиональной деятельности) или общих компетенций (общие компетенции необходимы для успешной деятельности как в профессиональной, так и во внепрофессиональной сферах).

Содержанием практических занятий являются формирование двигательных

умений и навыков, развитие физических качеств.

Для подготовки к практическому занятию студенту необходимо изучить теоретический материал по данной теме. Для закрепления пройденного материала студенту необходимо выполнить домашнюю работу в соответствии с заданием, полученным на предыдущем практическом занятии. В случае возникновения затруднений при ее выполнении рекомендуется обратиться за помощью к преподавателю в отведенное для консультаций время.

Этапы подготовки к практическому занятию:

- изучение теоретического материала, полученного на занятии и в процессе самостоятельной работы;
- выполнение домашнего задания;
- самопроверка по контрольным вопросам темы.

11.1. Методические указания для подготовки к занятиям семинарского типа

Не предусмотрено.

11.2. Методические указания для подготовки к экзамену

Не предусмотрено.

11.3. Методические указания для подготовки к зачету

Подготовка обучающихся к сдаче зачета включает в себя:

- просмотр программы учебного курса;
- определение необходимых для подготовки источников (учебников, дополнительной литературы и т. д.) и их изучение;
- использование материалов практических занятий;
- консультирование у преподавателя.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором студенты получают общую установку преподавателя и перечень основных требований к текущей и итоговой отчетности. При этом важно с самого начала планомерно осваивать материал, руководствуясь, прежде всего перечнем вопросов к зачету (экзамену), конспектировать важные для решения учебных задач источники. В течение семестра происходят пополнение, систематизация и корректировка студенческих наработок, освоение нового и закрепление уже изученного материала.

11.4. Методические указания по выполнению расчетно-графической работы

Не предусмотрено.

11.5. Методические указания по выполнению контрольной работы

Не предусмотрено.

11.6. Методические указания по выполнению курсовой работы (проекта)

Не предусмотрено.

Лист дополнений и изменений

№ п/п	Наименование и реквизиты (при наличии), прилагаемого к Рабочей программе дисциплины (модуля) документа, содержащего текст обновления	Решение кафедры		Подпись заведующего кафедрой	И. О.Фамилия заведующего кафедрой
		Дата	протокол №		