Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пекаревский Борис Владимирович
Должность: Проректор по учебной и методической работе
Дата подписания: 15.11.2023 13:22:51
Уникальный программный ключ:
3b89716a1076b80b2c167df0f27c09d01782ba84

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный технологический институт
(технический университет)»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной
и методической работе
_____ Б.В. Пекаревский
« 28 » июня 2021 г.

Рабочая программа дисциплины
Физическая подготовка (элективные курсы)

(начало подготовки 2021)

Направление подготовки:
22.03.01 Материаловедение и технологии материалов

Направленность программы бакалавриата
Для всех направленностей

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Факультет **Экономики и менеджмента**
Кафедра **Физического воспитания**

Санкт-Петербург
2021

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Должность разработчика	Подпись	Ученое звание, ученая степень, инициалы фамилия
Доцент		Доцент Е.О. Ковшура

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 9 от 16.06.2021 г.

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент _____Т.Е. Ковшура

Одобрено методической комиссией факультета экономики и менеджмента
протокол № 6 от 23.06.2021 г.
Председатель к.э.н., доцент_____О.А.Дудырева

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления подготовки «Материаловедение и технологии материалов»		Н.В. Захарова
Директор библиотеки		Т.Н. Старостенко
Начальник методического отдела учебно-методического управления		Т.И. Богданова
Начальник УМУ		С.Н. Денисенко

Оглавление

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы 5
3. Объем дисциплины (модуля) 5
4. Содержание дисциплины (модуля) 6
4.1. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий 6
4.1. 2 Физическая подготовка (элективные курсы) «Футбол» 6
4.1.3. Физическая подготовка (элективные курсы) «Физкультурно-оздоровительные технологии» (ФОТ) 7
4.2 Занятия лекционного типа 7
4.3 Занятия семинарского типа 7
4.3.1. Семинары, практические занятия 7
4.3.1.1. Особенности освоения дисциплины (модуля) обучающимися, освобожденными от практических занятий по медицинским показаниям 38
Тематика реферативных работ 38
Физическая подготовка (элективные курсы) «Баскетбол» 38
Физическая подготовка (элективные курсы) «Футбол» 39
4.3.2. Лабораторные работы 41
4.4. Самостоятельная работа обучающихся 41
4.5 Курсовое проектирование 41
4.5 Курсовое проектирование 41
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по модулю 42
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации 42
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) 42
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) 43
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) 44
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) 45
10.1. Информационные технологии 45
10.2. Лицензионное программное обеспечение 45
10.3. Базы данных и информационные справочные системы 45
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) 45
12. Особенности освоения дисциплины (модуля) инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья 46
Примерная тематика заданий для студентов специального отделения и освобождённых от практических занятий по дисциплине (модулю) 49
Приложение 1 50
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) 50

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

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.3** Осуществление выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	**Знать**: - правила техники безопасности на спортивно-оздоровительных занятия (ЗН-1); - правила игры в баскетбол и футбол(ЗН-2); - технические приемы овладения мячом во время игры в баскетбол и футбол (ЗН-3); - тактические приемы игры в баскетбол и футбол (ЗН-4); - технику выполнения упражнений физкультурно-оздоровительных технологий (ЗН-5); - методику самоконтроля на спортивно-оздоровительных занятия (ЗН-6). **Уметь:** творчески использовать средства и методы укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере (У-1). **Владеть**: практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной

		сфере (Н-1).

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Физическая подготовка (элективные курсы)» относится к формируемой участниками образовательных отношений части БЛОКА 1 (Б1. В.01) и изучается на 1-4 курсе в семестрах 1-2-3-4-5-6-7.

Полученные в процессе изучения дисциплины (модуля) «Физическая подготовка (элективные курсы)» знания, умения и навыки могут быть использованы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, академических часов Очная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины (зачетных единиц/ академических часов)	328
Контактная работа с преподавателем:	**328**
1.Занятия лекционного типа	**-**
2.Занятия семинарского типа, практические занятия	
2.1 практические занятия 1 семестра	34
2.2 практические занятия 2 семестра	51
2.3 практические занятия 3 семестра	51
2.4 практические занятия 4 семестра	51
2.5 практические занятия 5 семестра	51
2.6 практические занятия 6 семестра	48
2.7 практические занятия 7 семестра	42
Форма текущего контроля (реферативная работа, индивидуальные задания, тестирование**)**	**Работы по освоению компетенции**
Форма промежуточной аттестации (зачет в 1,2,3,4,5,6,7 семестрах)	**Итоговое тестирование**

4. Содержание дисциплины (модуля)
4.1. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий
4.1.1 Физическая подготовка (элективные курсы) «Баскетбол»

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Занятия лекционного типа, акад. часы	Занятия семинарского типа, академ. часы		Самостоятельная работа, акад. часы	Формируемые компетенции и / индикаторы
			Семинары и/или практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Техника передвижений в баскетболе	0	42	0	0	УК-7 / УК-7,3
2.	Техника владения мячом	0	162	0	0	УК-7 / УК-7,3
3.	Техника овладения мячом	0	12	0	0	УК-7 / УК-7,3
4.	Тактика игры в нападении	0	62	0	0	УК-7 / УК-7,3
5.	Тактика игры в защите	0	40	0	0	УК-7 / УК-7,3
6.	Физическая подготовка баскетболистов для овладения активными тактическими вариантами игры		10		0	УК-7 / УК-7,3
	Итого	**0**	**328**	**0**	**0**	

4.1. 2 Физическая подготовка (элективные курсы) «Футбол»

№ п/п	Наименование Раздела дисциплины (модуля)	Занятия лекционного типа, акад. часы	Занятия семинарского типа, академ. часы		Самостоятельная работа, акад. часы	Формируемые компетенции и / индикаторы
			Семинары и/или практические	Лабораторные работы		
1.	Знакомство с футболом	0	16	0	0	УК-7 / УК-7,3
2.	Чувство мяча	0	24	0	0	УК-7 / УК-7,3
3.	Ведение мяча	0	14	0	0	УК-7 / УК-7,3
4.	Удары по мячу	0	22	0	0	УК-7 / УК-7,3
5.	Позиции игроков	0	22	0	0	УК-7 / УК-7,3
6.	Техника элементов футбола	0	16	0	0	УК-7 / УК-7,3
7.	Тактика футбола	0	12	0	0	УК-7 / УК-7,3
8.	Совершенствование	0	202	0	0	УК-7 / УК-7,3
	Итого		**328**	**0**	**0**	

4.1.3. Физическая подготовка (элективные курсы) «Физкультурно-оздоровительные технологии» (ФОТ)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Занятия лекционного типа, акад. часы	Занятия семинарского типа, академ. часы		Самостоятельная работа, акад. часы	Формируемые компетенции и / индикаторы
			Семинары и/или практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Оздоровительная аэробика	0	68	0	0	УК-7 / УК-7,3
2.	Круговая тренировка силовой направленности кроссфит	0	16	0	0	УК-7 / УК-7,3
3.	Степ-аэробика	0	18	0	0	УК-7 / УК-7,3
4.	Оздоровительная аэробика в танцевальном стиле	0	18	0	0	УК-7 / УК-7,3
5.	Упражнения на растягивание	0	48	0	0	УК-7 / УК-7,3
6.	Упражнения силового характера	0	64	0	0	УК-7 / УК-7,3
7.	Особенности занятий калланетикой	0	22	0	0	УК-7 / УК-7,3
8.	Система упражнений Пилатес	0	18	0	0	УК-7 / УК-7,3
9.	Йога как направление оздоровительной гимнастики	0	34	0	0	УК-7 / УК-7,3
10.	Боди-балет	0	22	0	0	УК-7 / УК-7,3
	ИТОГО	0	**328**	0	0	

4.2 Занятия лекционного типа

Учебным планом не предусмотрено

4.3 Занятия семинарского типа

4.3.1. Семинары, практические занятия

Физическая подготовка (элективные курсы) «Баскетбол»

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
1. Техника передвижений в баскетболе			
1/1	Меры предупреждения травм на занятиях баскетболом	2	Оказание первой помощи при травмах
1/1	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом	2	
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Ходьба и бег с постановкой ступни перекатом. Передвижения с изменением направления.	2	Внимание на работу стопы
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Ходьба и бег с постановкой ступни на переднюю часть стопы. Передвижения с изменением направления.	2	
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Ходьба и бег в защитной стойке баскетболиста спиной вперед с изменением направления движения.	2	
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Ходьба и бег в защитной стойке баскетболиста приставным шагом.	2	
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Ходьба и бег в защитной стойке баскетболиста приставным шагом. Упражнения в парах с целью успеть в защите занять пространство перед нападающим.	2	
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Техника остановок после ходьбы и бега.	2	
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Техника остановок после ходьбы и бега. Остановки шагом. Упражнения для сохранения равновесия после остановок шагом.	2	
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Техника остановок после ходьбы и бега. Остановки прыжком. Упражнения для сохранения равновесия после остановок прыжком.	2	
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Техника сочетания остановок с другими техническими приемами: передачами, бросками или ведением мяча после его ловли, остановки и дриблинга в другую сторону.	2	индивидуальные задания
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Повороты плечом вперед при поиске свободного пространства и освобождении от опеки соперника.	2	
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Повороты плечом назад при поиске свободного пространства и освобождении от опеки соперника.	2	
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Повороты в сочетании с ведением мяча – пивоты. Акцент на профилактике нарушения правил – пробежек.	2	
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Техника прыжков вверх и вперёд.	2	

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Техника прыжков после отталкивания одной и двумя ногами.	2	
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Техника прыжков с приземлением на одну и две ноги.	2	
	Итого: за 1 семестр	34	
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Техника одиночных и серийных прыжков.	2	
1/2	Тренировка выбора оптимального сочетания способов передвижений в зависимости от игровой ситуации.	2	
1/2	Параметры физической подготовленности, лимитирующие эффективность способов передвижений в баскетболе.	2	
1/2	Тестирование по поводу овладения различными способами передвижений в баскетболе	2	
	ИТОГО 1 раздел, в т.ч. 1 семестр 2 семестр	**42** 34 8	
2. Техника владения мячом			
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча.	2	Внимание на работу кисти руки
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.	2	
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой от плеча	2	
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	2	
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке.	2	
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке.	2	индивидуальные задания
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча.	2	
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча двумя руками от груди	2	
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча двумя руками от груди	2	
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	2	
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча двумя руками от груди в прыжке.	2	
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча двумя руками сверху	2	

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча двумя руками сверху	2	
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча двумя руками сверху в движении.	2	
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	2	
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой снизу.	2	
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой снизу.	2	
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой снизу в движении.	2	Согласованная работа рук и ног
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой снизу в прыжке.	2	
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной сверху (бейсбольная передача в быстрый прорыв).	2	
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной сверху (бейсбольная передача в быстрый прорыв).	2	
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной сверху (бейсбольная передача в быстрый прорыв) в прыжке.	1	
	Итого: за 2 семестр	51	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной сверху (бейсбольная передача в быстрый прорыв) в прыжке.	1	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передачи мяча с отскоком от пола.	2	индивидуальные задания
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передачи мяча с отскоком от пола.	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передачи мяча с отскоком от пола в движении.	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передачи мяча с отскоком от пола в прыжке.	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Скрытая передача из-за спины.	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Скрытая передача из-за спины	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Скрытая передача из-за спины в движении.	2	

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Скрытая передача из-за спины в прыжке.	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Скрытая передача под ногой.	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Скрытая передача под ногой.	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Скрытая передача под ногой в движении.	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля мяча двумя руками, летящего параллельно полу.	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля мяча двумя руками, посланного с отскоком от пола.	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля мяча двумя руками в прыжке.	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля мяча одной рукой, летящего параллельно полу.	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля мяча одной рукой, посланного с отскоком от пола.	2	индивидуальные задания
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля мяча одной рукой в прыжке.	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля катящегося мяча.	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля мяча, отскочившего от щита.	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля мяча, неожиданно изменившего направление полета.	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведения мяча сильнейшей рукой на месте и в движении.	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведения мяча сильнейшей рукой на месте и в движении с изменением направления.	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведения мяча сильнейшей рукой на месте и в движении с изменением направления.	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведения мяча слабейшей рукой на месте и в движении.	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведения мяча слабейшей рукой на месте и в движении с изменением направления.	2	
	Итого: за 3 семестр	51	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с переводами перед собой в низкой, средней и высокой стойке баскетболиста.	2	

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с переводами перед собой в низкой, средней и высокой стойке баскетболиста в движении.	2	индивидуальные задания
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с переводами вперед назад правой рукой на месте и в движении.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с переводами вперед назад левой рукой на месте и в движении.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с переводами за спиной на месте и в движении.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с переводами под ногой на месте и в движении.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с двойным переводом перед собой на месте и в движении.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с двойным переводом за спиной на месте и в движении	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с двойным переводом под ногой на месте и в движении.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с двойным переводом под ногой на месте и в движении.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с переводом перед собой одной (правой и левой) рукой.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Обыгрывание соперника с помощью комбинации переводов мяча.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Обыгрывание соперника с помощью рваной скорости ведения и изменения направлений.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Обыгрывание соперника с помощью рваной скорости ведения, изменения направлений и поворотами в ходе ведения.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Обыгрывание соперника с помощью периодических отступаний назад для создания пространства для обыгрыша.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча с места.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	2	

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча с со средней дистанции.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча с дальней дистанции.	2	индивидуальные задания
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча с разных дистанций из разных исходных положений. Броски с отклонением и навалом	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок мяча одной рукой снизу с ближней дистанции в движении.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок мяча одной рукой снизу с ближней дистанции по высокой тректории	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок крюком.	1	
	Итого: за 4 семестр	51	
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок крюком.	1	
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок мяча полукрюком.	2	
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок мяча полукрюком.	2	
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок мяча в движении.	2	
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок мяча в движении.	2	
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок мяча в движении с активным сопротивлением соперника	2	
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок мяча в движении с фолом соперника.	2	
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Штрафной бросок.	2	
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Штрафной бросок с имитацией условий звуковых и визуальных помех и психологической напряженности.	2	индивидуальные задания

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
	ИТОГО 2 раздел, в т.ч. 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр	**162** 43 51 51 17	
3. Техника овладения мячом			
3/5	Техника овладения мячом в защите. Техника выбивания мяча.	2	
3/5	Техника овладения мячом в защите. Техника вырывания мяча.	2	
3/5	Техника овладения мячом в защите. Техника накрывания мяча.	2	
3/5	Техника овладения мячом в защите. Техника накрывания мяча.	2	индивидуальные задания
3/5	Техника овладения мячом в защите. Техника взятия отскока мяча.	2	
3/5	Техника овладения мячом в защите. Техника перехвата мяча.	2	
	ИТОГО 3 раздел, в т.ч. 5 семестр	**12** 12	
4. Тактика игры в нападении			
4/5	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Выбор места на площадке для атаки корзины.	2	
4/5	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Выбор места на площадке для отвлечения защитников.	2	
4/5	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Выбор места на площадке. Умение считывать ключевые сигналы игры для перемещения в нужную позицию.	2	индивидуальные задания
4/5	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Способы открываний для получения мяча. V- открывание.	2	
4/5	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Способы открываний для получения мяча. Открывание – «задняя дверь»	2	
4/5	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Способы открываний для получения мяча. L -открывание.	2	
4/5	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Комбинация отдал – выходи.	2	
4/5	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Заслоны.	2	
4/5	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Применения заслонов в разных позициях (на усах, в области штрафного броска, на 3-х очковой линии).	2	
4/5	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Боковой заслон.	2	

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
4/5	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Задний заслон.	2	
	Итого: за 5 семестр	51	
4/6	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Заслон между защитником и центровым.	2	
4/6	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Заслон между защитником и центровым	2	
4/6	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Заслон между нападающими.	2	индивидуальные задания
4/6	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Заслон между защитниками.	2	
4/6	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Заслон между центровыми.	2	
4/6	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Заслон, передачи после активного заслона.	2	
4/6	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Заслон, передачи после активного заслона	2	
4/6	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Комбинация тройка.	2	
4/6	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Комбинация треугольник.	2	
4/6	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Комбинация скрестный выход.	2	
4/6	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Комбинация малая восьмерка.	2	
4/6	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Позиционное нападение. Общие принципы	2	
4/6	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Позиционное нападение через центрового игрока	2	
4/6	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Позиционное нападение через центрового игрока	2	
4/6	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Позиционное нападение через двух центровых игроков.	2	
4/6	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Позиционное нападение через двух центровых игроков.	2	
4/6	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Позиционное нападение без участия центровых игроков.	2	
4/6	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Быстрый прорыв по боковой линии.	2	
4/6	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Быстрый прорыв по центру площадки.	2	

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
4/6	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Быстрый прорыв вторым эшелоном.	2	индивидуальные задания
	ИТОГО 4 раздел, в т.ч. 5 семестр 6 семестр	**62** 22 40	
5. Тактика игры в защите			
5/6	Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Опека игрока с мячом в позиции защитника.	2	
5/7	Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Опека игрока с мячом в позиции нападающего.	2	
5/7	Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Опека игрока с мячом в позиции центрового.	2	
5/7	Тактика игры в защите. Групповые действия. Противодействия заслонам.	2	Внимание на дистанцию
	Итого: за 6 семестр	48	
5/7	Тактика игры в защите. Групповые действия. Противодействия заслонам.	2	индивидуальные задания
5/7	Тактика игры в защите. Групповые действия. Противодействия комбинации тройка.	2	
5/7	Тактика игры в защите. Групповые действия. Противодействия скрестному выходу.	2	
5/7	Тактика игры в защите. Групповые действия. Противодействия малой восьмерке.	2	
5/7	Тактика игры в защите. Групповые действия. Противодействия снайперу, которого выводит на бросок команда соперника.	2	
5/7	Тактика игры в защите. Командные действия. Система личной защиты. Общие принципы.	2	
5/7	Тактика игры в защите. Командные действия. Система личной защиты с запуском соперников в лицевую линию.	2	
5/7	Тактика игры в защите. Командные действия. Система личной защиты с подстраховкой от высокорослого центрового игрока.	2	
5/7	Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты. Общие принципы.	2	
5/7	Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты 3-2.	2	
5/7	Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты 2-3.	2	индивидуальные задания
5/7	Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты 2-1-2	2	
5/7	Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты 1-3-1	2	
5/7	Тактика игры в защите. Командные действия. Защита прессингом. Общие принципы.	2	
5/7	Тактика игры в защите. Командные действия. Защита прессингом. Личный прессинг.	2	
5/7	Тактика игры в защите. Командные действия. Защита прессингом. Зонный прессинг.	2	

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
	ИТОГО 5 раздел, в т.ч. 6 семестр 7 семестр	**40** 2 38	
6. Физическая подготовка баскетболистов для овладения активными тактическими вариантами игры			
6/7	Физическая подготовка баскетболистов. Общая выносливость. Аэробный фундамент. Создать представление о данных способах энергообеспечения и методах тренировки.	2	Использование тренажеров
6/7	Физическая подготовка баскетболистов. Анаэробная тренировка. Создать представление о способе энергообеспечения и методах тренировки скоростной выносливости.	2	
6/7	Физическая подготовка баскетболистов. Тренировка быстроты. Создать представление о способе энергообеспечения и методах тренировки скорости	2	
6/7	Физическая подготовка баскетболистов. Тренировка мощности. Создать представление о способе энергообеспечения и методах тренировки прыгучести и скоростно-силовых качеств.	2	
6/7	Физическая подготовка баскетболистов. Вывод команды на пики спортивной кондиции в ключевые периоды спортивного сезона.	2	
	ИТОГО 6 раздел, в т.ч. 7 семестр	**10** 10	
	Итого: за 7 семестр	**42**	
	Итого	**328**	

Физическая подготовка (элективные курсы) «Футбол»

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
1. Знакомство с футболом			
1/1	Правила безопасности в спортивном зале. История появления, развития и становления футбола в мире и в России. Знакомство с правилами футбола. Игра в футбол 2х2.	2	Оказание первой помощи при травмах
1/1	Основные правила разминки. Знакомство с мячом. Развитие чувства мяча. Игра в футбол 2х2.	2	
1/1	Развитие чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед остановкой мяча подошвой (с отскока и без) Игра в футбол 2х2	2	
1/1	Развитие чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед ударом по мячу (с отскока и без) Игра в футбол 2х2	2	

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
1/1	Развитие ведения мяча. Разновидности ведения мяча. Игра в футбол 3х3	2	Внимание на работу стопы
1/1	Развитие ударов по мячу. Разновидности ударов по мячу. Игра в футбол 3х3	2	
1/1	Развитие чувства поля и понимания игры. Изучение позиций игроков в футбол.	2	Индивидуальные задания
1/1	Игра в футбол 3х3 с применением изученного материала	2	
	ИТОГО 1 раздел, в т. ч. 1 семестр	**16** 16	
2. Чувство мяча			
2/1	Развитие чувства поля и понимания игры. Изучение позиций игроков в футбол.	2	Внимание на дистанцию
2/1	Игра в футбол 3х3 с применением изученного материала Темы 1.	2	
2/1	Развитие чувства поля и понимания игры. Изучение позиций игроков в футбол.	2	
2/1	Игра в футбол 3х3 с применением изученного материала Темы 1.	2	
2/1	Развитие чувства поля и понимания игры. Изучение позиций игроков в футбол.	2	
2/1	Игра в футбол 3х3	2	
2/1	Развитие чувства мяча. Выполнение упражнений на удержание мяча. Игра в футбол 3х3	2	
2/1	Развитие чувства мяча. Выполнение упражнений на удержание и сохранение мяча. Игра в футбол 3х3	2	
2/1	Развитие чувства мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие переката мяча на месте и в движении. Игра в футбол 3х3	2	
	Итого: за 1 семестр	34	
2/2	Развитие чувства мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие закрывания мяча корпусом тела. Игра в футбол 3х3	2	
2/2	Развитие чувства мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие разворота с мячом на месте и в движении. Игра в футбол 3х3	2	
2/2	Игра в футбол 3х3	2	
	ИТОГО 2 раздел, в т. ч. 1 семестр 2 семестр	**24** 18 6	
3. Ведение мяча			
3/2	Развитие ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения со сменой направления. Игра в футбол 4х4	2	Развитие координационных способностей

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
3/2	Развитие ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления. Игра в футбол 4х4	2	
3/2	Развитие ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой. Игра в футбол 4х4	2	
3/2	Развитие ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой с перекатами мяча с ноги на ногу на месте. Игра в футбол 4х4	2	Индивидуальные задания
3/2	Развитие ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой с перекатами мяча с ноги на ногу на месте и в движении. Игра в футбол 4х4	2	
3/2	Развитие ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой с перекатами мяча с ноги на ногу на месте и в движении с последующим ударом по воротам. Игра в футбол 4х4	2	
3/2	Игра в футбол 4х4	2	
	ИТОГО 3 раздел, в т. ч. 2 семестр	**14** 14	
4. Удары по мячу			
4/2	Развитие удара по мячу. Разновидности ударов по мячу (с носка, подъёмом, внешней и внутренней стороной стопы и удар пяткой). Выполнение различных видов ударов по мячу (с места и по катящемуся мячу, мячу в полёте). Игра в футбол 4х4	2	
4/2	Развитие удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "подъёма" с места и в движении. Игра в футбол 4х4	2	Работа в парах, в группе
4/2	Развитие удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внешней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4х4	2	
4/2	Развитие удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внутренней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4х4	2	
4/2	Развитие удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "носка" с места и в движении. Игра в футбол 4х4	2	Индивидуальные задания

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
4/2	Развитие удара по мячу. Выполнение различных видов ударов по прыгающему мячу. Игра в футбол 4х4	2	
4/2	Развитие удара по мячу. Игра в футбол 5х5 с применением полученных навыков.	2	
4/2	Развитие координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5х5	2	
4/2	Выполнение упражнений на развитие координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5х5	2	
4/2	Выполнение упражнений на развитие скорости реакции при выполнении футбольного действия. Игра в футбол 5х5	2	
4/2	Выполнение упражнений на развитие физической выносливости. Игра в футбол 5х5	2	
	ИТОГО 4 раздел, в т. ч. 2 семестр	**22** 22	
5. Позиции игроков			
5/2	Развитие навыков обороны ворот. Основы оборонительных действий. Игра в футбол 5х5	2	СФП для вратаря
5/2	Развитие навыков обороны ворот. Варианты оборонительных действий. Игра в футбол 5х4 (4-ка обороняется)	2	
5/2	Развитие навыков обороны ворот. Выполнение упражнений направленных на выполнение оборонительных действий. Игра в футбол 5х4 (4-ка обороняется)	2	
5/2	Развитие навыков игроков при выполнении оборонительных действий. Игра в футбол 5х4 и 5х3.	2	
5/2	Развитие навыков игроков при выполнении оборонительных действий. Игра в футбол 5х3	1	
	Итого: за 2 семестр	**51**	
5/3	Развитие навыков игроков при выполнении оборонительных действий. Игра в футбол 5х3	1	
5/3	Роль и виды атакующих действий. Игра в футбол 5х5.	2	
5/3	Развитие навыков игроков при выполнении атакующих действий. Игра в футбол 5х5.	2	Индивидуальные задания
5/3	Развитие навыков игроков при выполнении атакующих действий. Игра в футбол 5х5	2	
5/3	Выполнение упражнений направленных на переход из обороны в атаку. Игра в футбол 5х5	2	
5/3	Выполнение упражнений направленных на развитие перехода от атаки к обороне. Игра в футбол 5х5.	2	
5/3	Игра в футбол 5х5 с использованием изученного.	2	

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
	ИТОГО 5 раздел, в т. ч. 2 семестр 3 семестр	**22** 9 13	
6. Техника элементов футбола			
6/3	Роль технических характеристик футболиста. Выполнение упражнений с акцентом на развитие Футбол 6х6	2	
6/3	Выполнение упражнений направленных на развитие техники работы с мячом на месте и в движении. Футбол 6х6	2	
6/3	Выполнение упражнений направленных на развитие техники работы с мячом на месте и в движении. Футбол 6х6	2	
6/3	Самостоятельная оценка технических действий партнёра с выделением всех плюсов и минусов Футбол 6х6	2	Индивидуальные задания
6/3	Повторная самостоятельная оценка технических действий партнёра с выделением всех плюсов и минусов. Футбол 6х6	2	
6/3	Роль тактики футболиста и команды. Футбол 6х6	2	
6/3	Разновидности и применение тактик на игру. Футбол 6х6	2	
6/3	Выполнение упражнений направленных на развитие разнообразности при применении тактики на игру или отрезок игры. Футбол 6х6	2	
	ИТОГО 6 раздел, в т. ч. 3 семестр	**16** 16	
7. Тактика футбола			
7/3	Самостоятельная оценка тактических действий партнёра и всей команды с выделением всех плюсов и минусов. Футбол 6х6	2	
7/3	Повторная самостоятельная оценка технических действий партнёра с выделением всех плюсов и минусов. Футбол 6х6	2	Индивидуальные задания
7/3	Повторная самостоятельная оценка технических действий партнёра с выделением всех плюсов и минусов .Футбол 6х6	2	
7/3	Выполнение упражнений на развитие технико-тактических действий Футбол 6х6	2	
7/3	Футбол 3х3, 4х4	2	
7/3	Футбол 5х5, 6х6	2	
	ИТОГО 7 раздел, в т. ч. 3 семестр	**12** 12	
8. Совершенствование			

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
8/3	Совершенствование чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед остановкой мяча подошвой (с отскока и без). Игра в футбол 2х2	2	Совершенствование ОФП
8/3	Совершенствование чувства мяча. Совершенствование правильной постановки ног перед остановкой мяча подошвой (с отскока и без) Игра в футбол 3х3	2	
8/3	Совершенствование чувства мяча. Методика развития правильной постановки ног перед ударом по мячу (с отскока и без). Игра в футбол 2х2	2	
8/3	Совершенствование чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед ударом по мячу (с отскока и без). Игра в футбол 5х5	2	Индивидуальные задания
8/3	Совершенствование ведения мяча. Разновидности ведения мяча. Игра в футбол 3х3	2	
	Итого: за 3 семестр	**51**	
8/4	Совершенствование ударов по мячу. Разновидности ударов по мячу. Игра в футбол 3х3	2	
8/4	Совершенствование чувства поля и понимания игры. Подробно о позициях игроков в футболе.	2	
8/4	Игра в футбол 3х3 с применением изученного материала.	2	
8/4	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, Игра в футбол 4х4	2	
8/4	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения со сменой направления. Игра в футбол 4х4	2	
8/4	Совершенствование ударов по мячу. Разновидности ударов по мячу. Игра в футбол 3х3	2	
8/4	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления. Игра в футбол 4х4	2	
8/4	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой. Игра в футбол 8х8	2	Индивидуальные задания
8/4	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой с перекатами мяча с ноги на ногу на месте. Игра в футбол 4х4	2	Индивидуальные задания

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
8/4	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой с перекатами мяча с ноги на ногу на месте и в движении. Игра в футбол 4х4	2	
8/4	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой с перекатами мяча с ноги на ногу на месте и в движении с последующим ударом по воротам. Игра в футбол 4х4	2	
8/4	Игра в футбол 8х8.	2	
8/4	Совершенствование выполнения удара по мячу. Разновидности ударов по мячу (с носка, подъёмом, внешней и внутренней стороной стопы и удар пяткой). Выполнение различных видов ударов по мячу (с места и по катящемуся мячу, по мячу в полёте).Игра в футбол 7х7	2	
8/4	Постановка удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "подъёма" с места и в движении. Игра в футбол 4х4	2	
8/4	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "подъёма" с места и в движении. Игра в футбол 7х7	2	
8/4	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внешней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4х4	2	
8/4	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внутренней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4х4	2	
8/4	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "носка" с места и в движении. Игра в футбол 4х4	2	
8/4	Совершенствование удара по мячу. Выполнение различных видов ударов по прыгающему мячу. Игра в футбол 4х4	2	
8/4	Совершенствование удара по мячу. Игра в футбол 7х7 с применением полученных навыков.	2	
8/4	Совершенствование координации при ударе по мячу.	2	Совершенствование координационных способностей
8/4	Игра в футбол 5х5	2	
8/4	Выполнение упражнений на совершенствование координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5х5	2	

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
8/4	Выполнение упражнений на совершенствование скорости реакции при выполнении футбольного действия. Игра в футбол 5х5	2	
8/4	Выполнение упражнений на совершенствование физической выносливости. Игра в футбол 5х5	2	
8/4	Выполнение комплексных упражнений для общего развития. Отработка выполнения удара с "полулёта".	1	
	Итого: за 4 семестр	51	
8/5	Выполнение комплексных упражнений для общего развития. Отработка выполнения удара с "полулёта".	1	
8/5	Выполнение упражнений направленных развитие скоростных качеств. Игра в футбол 7х7	2	
8/5	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых качеств. Игра в футбол 7х7	2	
8/5	Выполнение упражнений направленных на развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол 7х7	2	
8/5	Выполнение упражнений направленных развитие ловкости и гибкости. Игра в футбол 7х7	2	Индивидуальные задания
8/5	Развитие правильного выполнения удара по мячу головой. Игра в футбол 4х4	2	
8/5	Совершенствование координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5х5	2	
8/5	Выполнение упражнений на совершенствование координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5х5	2	
8/5	Выполнение упражнений на совершенствование скорости реакции при выполнении футбольного действия. Игра в футбол 5х5	2	
8/5	Выполнение упражнений на совершенствование физической выносливости. Игра в футбол 5х5	2	
8/5	Выполнение комплексных упражнений для общего развития. Отработка выполнения удара с "полулёта".	2	
8/5	Выполнение упражнений направленных развитие скоростных качеств. Игра в футбол 7х7	2	
8/5	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых качеств. Игра в футбол 7х7	2	
8/5	Выполнение упражнений направленных на развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол 7х7	2	
8/5	Выполнение упражнений направленных развитие ловкости и гибкости..Игра в футбол 7х7	2	
8/5	Разновидности и применение тактик на игру. Футбол 6х6	2	
8/5	Совершенствование чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед остановкой мяча подошвой (с отскока и без).Игра в футбол 2х2	2	

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
8/5	Совершенствование чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед остановкой мяча подошвой (с отскока и без).Игра в футбол 2х2	2	
8/5	Совершенствование чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед остановкой мяча подошвой (с отскока и без).Игра в футбол 2х2	2	Индивидуальные задания
8/5	Совершенствование чувства мяча. Совершенствование правильной постановки ног перед остановкой мяча подошвой (с отскока и без) Игра в футбол 3х3	2	
8/5	Совершенствование чувства мяча. Методика развития правильной постановки ног перед ударом по мячу (с отскока и без).Игра в футбол 2х2	2	
8/5	Совершенствование чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед ударом по мячу (с отскока и без).Игра в футбол 5х5	2	
8/5	Совершенствование ведения мяча. Разновидности ведения мяча. Игра в футбол 3х3	2	
8/5	Совершенствование ударов по мячу. Разновидности ударов по мячу. Игра в футбол 3х3	2	
8/5	Совершенствование чувства поля и понимания игры. Подробно о позициях игроков в футболе.	2	
8/5	Игра в футбол 3х3 с применением изученного материала.	2	
	Итого: за 5 семестр	**51**	
8/6	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, Игра в футбол 4х4	2	
8/6	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения со сменой направления. Игра в футбол 4х4	2	
8/6	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления. Игра в футбол 4х4	2	
8/6	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой. Игра в футбол 8х8	2	
8/6	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой с перекатами мяча с ноги на ногу на месте. Игра в футбол 4х4	2	

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
8/6	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой с перекатами мяча с ноги на ногу на месте и в движении.	2	
8/6	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой с перекатами мяча с ноги на ногу на месте и в движении с последующим ударом по воротам. Игра в футбол 4х4	2	
8/6	Совершенствование выполнения удара по мячу. Разновидности ударов по мячу (с носка, подъёмом, внешней и внутренней стороной стопы и удар пяткой). Выполнение различных видов ударов по мячу (с места и по катящемуся мячу, по мячу в полёте). Игра в футбол 7х7	2	Индивидуальные задания
8/6	Постановка удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "подъёма" с места и в движении. Игра в футбол 4х4	2	
8/6	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внешней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4х4	2	
8/6	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "подъёма" с места и в движении. Игра в футбол 7х7	2	
8/6	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внешней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4х4	2	
8/6	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внутренней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4х4	2	
8/6	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "носка" с места и в движении. Игра в футбол 4х4	2	
8/6	Совершенствование удара по мячу. Выполнение различных видов ударов по прыгающему мячу. Игра в футбол 4х4	2	
8/6	Игра в футбол 7х7 с применением полученных навыков.	2	
8/6	Совершенствование удара по мячу.	2	Индивидуальные задания
8/6	Совершенствование координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5х5	2	
8/6	Выполнение упражнений на совершенствование координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5х5	2	

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
8/6	Выполнение упражнений на совершенствование скорости реакции при выполнении футбольного действия. Игра в футбол 5х5	2	
8/6	Выполнение упражнений на совершенствование физической выносливости. Игра в футбол 5х5	2	
8/7	Выполнение упражнений направленных развитие скоростных качеств. Игра в футбол 7х7	2	
8/7	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых качеств. Игра в футбол 7х7	2	
8/7	Выполнение упражнений направленных на развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол 7х7	2	
	Итого: за 6 семестр	**48**	
8/7	Выполнение упражнений направленных развитие ловкости и гибкости. Игра в футбол 7х7	2	
8/7	Развитие правильного выполнения удара по мячу головой. Игра в футбол 4х4	2	
8/7	Развитие правильного отталкивания с места и в движении для правильного подхода к удару головой. Игра в футбол 4х4, с заданием забивать только головой	2	
8/7	Совершенствование удара по мячу. Игра в футбол 7х7 с применением полученных навыков.	2	
8/7	Совершенствование координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5х5	2	
8/7	Выполнение упражнений на совершенствование координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5х5	2	
8/7	Выполнение упражнений на совершенствование скорости реакции при выполнении футбольного действия. Игра в футбол 5х5	2	
8/7	Выполнение упражнений на совершенствование физической выносливости.	2	
8/7	Выполнение комплексных упражнений для общего развития. Отработка выполнения удара с "полулёта".	2	
8/7	Выполнение упражнений направленных развитие скоростных качеств. Игра в футбол 7х7	2	Индивидуальные задания
8/7	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых качеств. Игра в футбол 7х7	2	
8/7	Выполнение упражнений направленных на развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол 7х7	2	
8/7	Выполнение упражнений направленных развитие ловкости и гибкости. Игра в футбол 7х7	2	
8/7	Применение тактик на игру. Футбол 6х6	2	

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
8/7	Игра в футбол 6х6	2	
8/7	Игра в футбол 5х5	2	
8/7	Игра в футбол 5х5	2	
8/7	Игра в футбол с углублённым изучением действий защитников 5х4	2	
8/7	Игра в футбол с углублённым изучением действий нападающих 5х4	2	
8/7	Игра в футбол 7х7	2	
8/7	Игра в футбол 7х7	2	
	Итого: за 7 семестр	**42**	
	ИТОГО 8 раздел, в т.ч. 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр 7 семестр	**202** 10 51 51 42 48	
	Итого	**328**	

Физическая подготовка (элективные курсы) «Физкультурно-оздоровительные технологии» (ФОТ)

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
1.Оздоровительная аэробика			
1/1	Меры предупреждения травм на занятиях оздоровительной направленности.	2	
1/1	Понятие о «запрещенных» движениях в оздоровительной аэробике.	2	
1/1	Специальные упражнения на согласование движений с музыкой;	2	
1/1	Творческие задания, двигательная импровизация;	2	
1/1	Средствами гимнастики воплощать замысел композитора, создавать музыкально-двигательные образы.	2	
1/1	Терминология оздоровительной аэробики;	2	
1/1	Техника выполнения базовых шагов оздоровительной аэробики.	2	

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
1/1	Комбинации базовых, основных, модифицированных шагов в соответствии с музыкальным сопровождением, синхронизировать работу рук и ног.	2	Знать правила подбора музыкального сопровождения
1/1	Конструирование программ методом фристайл	2	Индивидуальное задание
1/1	Конструирование программ методом сложения	2	
1/1	Конструирование программ методом «от головы к хвосту»	2	
1/1	Конструирование программ методом «зигзаг»	2	
1/1	Конструирование программ блок-методом	2	
1/1	Конструирование программ методом «Калифорнийский стиль»	2	
1/1	Повышение уровня проявления аэробных возможностей организма, координационных способностей, музыкальности.	2	
1/1	Указания и команды (визуальные и словесные) при проведении занятий оздоровительной аэробикой	2	Обучающиеся показывают степень овладения командами
1/1	Структура урока и особенности составления программ для занятий низкой интенсивности	2	
	Итого: за 1 семестр	**34**	
1/2	Структура урока и особенности составления программ для занятий средней интенсивности	2	
1/2	Структура урока и особенности составления программ для занятий высокой интенсивности	2	
1/2	Методика самоконтроля по определению интенсивности физической нагрузки (субъективные и объективные показатели)	2	Умение определить индивидуальное ЧСС
1/2	Оздоровительный подход к развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости).	2	
1/2	Методы подбора упражнений для развития силовых способностей в формате занятий оздоровительной аэробикой	2	
1/2	Методы подбора упражнений для развития быстроты в формате занятий оздоровительной аэробикой	2	
1/2	Методы подбора упражнений для развития выносливости в формате занятий оздоровительной аэробикой	2	
1/2	Методы подбора упражнений для развития гибкости в формате занятий оздоровительной аэробикой	2	
1/2	Выполнение комбинаций базовых, основных, модифицированных шагов в соответствии с музыкальным сопровождением, синхронизировать работу рук и ног	2	

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
1/2	Повышение уровня проявления аэробных возможностей организма средствами оздоровительной аэробики	2	Основные факторы влияющие на повышение нагрузки
1/2	Повышение уровня проявления координационных способностей	2	
1/2	Повышение уровня проявления музыкальности	2	
1/2	Интервальная тренировка с использованием отягощений(гантелей) в формате оздоровительной аэробики	2	Индивидуальное задание
1/2	Интервальная тренировка на развитие силовых способностей мышц рук	2	
1/2	Интервальная тренировка на развитие силовых способностей мышц ног	2	
1/2	Интервальная тренировка на развитие силовых способностей мышц рук и ног	2	
1/2	Интервальная тренировка на развитие силовых способностей мышц туловища	2	
	Итого 1 раздел, в т. ч. 1 семестр 2 семестр	**68** 34 34	
2.Круговая тренировка силовой направленности кроссфит			
2/2	Кроссфит. Задачи, средства и методы тренировки	2	Правильная техника упражнений кроссфита
2/2	Тренировка кроссфит направленности «кардио» 4 упражнения, 3 круга	2	
2/2	Тренировка кроссфит направленности «кардио» 5 упражнений 3 круга	2	
2/2	Тренировка кроссфит направленности «кардио» 6 упражнений 3 круга	2	
2/2	Тренировка кроссфит. Силовые гимнастические упражнения- 4 упражнения 3 круга	2	
2/2	Тренировка кроссфит. Силовые гимнастические упражнения- 5 упражнений 3 круга	2	
2/2	Тренировка кроссфит. Силовые гимнастические упражнения- 6 упражнения 3 круга	2	Индивидуальное задание
2/2	Тренировка кроссфит смешанного типа – силовые и кардио упражнения	2	
	Итого 2 раздел, в т. ч. 2 семестр	**16** 16	
3.Степ-аэробика			
3/2	Терминология степ-аэробики	1	
	Итого: за 2 семестр	**51**	
3/3	Терминология степ-аэробики	1	

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
3/3	Техника безопасности выполнения шагов комбинаций на степ-платформе	2	Запрещенные движения
3/3	Базовые шаги степ-аэробики	2	
3/3	Особенности техники выполнения шагов на степ-платформе	2	
3/3	Методы конструирования программ степ-аэробики	2	
3/3	Оздоровительные программы с использованием современных танцевальных движений	2	Индивидуальное задание
3/3	Особенности техники движений	2	
3/3	Содержание, структура урока степ-аэробики	2	
3/3	Методика проведения занятий	2	
	Итого 3 раздел, в т. ч. 2 семестр 3 семестр	**18** 1 17	
4.Оздоровительная аэробика в танцевальном стиле			
4/3	Оздоровительная аэробика в латиноамериканском стиле	2	Особенности данного направления
4/3	Техника базовых элементов танцевальной аэробики в стиле «самбо»	2	
4/3	Техника базовых элементов танцевальной аэробики в стиле «ча-ча-ча»	2	
4/3	Техника базовых элементов танцевальной аэробики в стиле «сальса»	2	
4/3	Повышение уровня проявления: аэробных возможностей организма, координационных способностей, музыкальности, артистичности и амплитуды движений	2	
4/3	Зумба как новое направление оздоровительной аэробики танцевальной направленности – сочетание различных танцевальных стилей (танцевальный микс) латиноамериканского направления	2	Отличительные особенности от других стилей
4/3	Перестроение темпа и ритма движений в соответствии с музыкальным сопровождением	2	Индивидуальное задание
4/3	Классифицировать и выполнять базовые упражнения в соответствии с заданной музыкой	2	
4/3	Повышение уровня проявления: аэробных возможностей организма, координационных способностей, музыкальности, артистичности и амплитуды движений	2	
	Итого 4 раздел, в т. ч. 3 семестр	**18** 18	
5.Упражнения на растягивание			

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
5/3	Специфическими особенностями выполнения упражнений на растягивание, направленность их воздействия, теоретические основы	2	
5/3	Физиологический механим выполнения «растяжек»;	2	
5/3	Основные виды растяжки и их анатомия	2	
5/3	Шесть правил растяжки	2	
5/3	Характеристика стретчинга как вида оздоровительных занятий	2	Отличительные особенности от других видов растяжек
5/3	Основные правила выполнения упражнений стретчинга	2	
5/3	Основные правила «мягкого» стретчинга	2	
5/3	Основные правила «жесткого» стретчинга	2	
	Итого: за 3 семестр	**51**	
5/4	Стретчинг как часть целостный урок	2	
5/4	Стретчинг как часть оздоровительного занятия целостный урок	2	
5/4	Цели, задачи, средства и методика проведения занятий	2	
5/4	Структура урока, регулирование нагрузки	2	
5/4	Подбор музыкального сопровождения	2	
5/4	Повышение уровня проявления активной гибкости	2	
5/4	Повышение уровня проявления пассивной гибкости	2	
5/4	Стретчинг для мышц и брюшного пресса	2	
5/4	Стретчинг для мышц верхнегрудного отдела туловища	2	
5/4	Стретчинг для мышц пояснично-нижнегрудного отдела туловища	2	
5/4	Стретчинг для мышц руки и связок плечевого сустава	2	
5/4	Стретчинг для мышц руки и связок локтевого сустава	2	Индивидуальное задание
5/4	Стретчинг для мышц руки и связок лучезапястного сустава	2	
5/4	Стретчинг для мышц ног и связок тазобедренного сустава	2	
5/4	Стретчинг для мышц ног и связок коленного сустава	2	

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
5/4	Стретчинг для мышц ног и связок голеностопного сустава	2	
	Итого 5 раздел, в т.ч. 3 семестр 4 семестр	**48** 16 32	
6.Упражнения силового характера			
6/4	Характеристика шейпинга как оздоровительного направления	2	Особенности питания при занятиях по данной системе
6/4	Задачи, средства и методы проведения занятий	2	
6/4	Методы регулирования нагрузки на занятиях	2	
6/4	Методические основы катаболической тренировки	2	
6/4	Методические основы анаболической тренировки	2	
6/4	Основами организации режима питания с учётом регулярности и интенсивности физической нагрузки	2	
6/4	Методы самоконтроля (функционального состояния, физической подготовленности)	2	
6/4	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц брюшного пресса базового уровня	2	
6/4	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц брюшного пресса развивающего уровня	2	Особенности дыхания при выполнении данных упражнений
6/4	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц брюшного пресса продвинутого уровня	1	
	Итого: за 4 семестр	**51**	
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц брюшного пресса продвинутого уровня	1	
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц спины базового уровня	2	
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц спины развивающего уровня	2	
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц спины продвинутого уровня	2	
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц передней поверхности бедра базового уровня	2	

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц передней поверхности бедра развивающего уровня	2	
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц передней поверхности бедра продвинутого уровня	2	Индивидуальное задание
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц задней поверхности бедра базового уровня	2	
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц задней поверхности бедра развивающего уровня	2	
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц задней поверхности бедра продвинутого уровня	2	
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц внутренней поверхности бедра базового уровня	2	
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц внутренней поверхности бедра развивающего уровня	2	
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц внутренней поверхности бедра продвинутого уровня	2	
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц наружной поверхности бедра базового уровня	2	
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц наружной поверхности бедра развивающего уровня	2	
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц наружной поверхности бедра продвинутого уровня	2	
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц боковой поверхности туловища базового уровня	2	
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц боковой поверхности туловища развивающего уровня	2	

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц боковой поверхности туловища продвинутого уровня	2	
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц рук (бицепс, трицепс) базового уровня	2	
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц рук (бицепс, трицепс)развивающего уровня	2	
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц рук (бицепс, трицепс) продвинутого уровня	2	
6/5	Техника выполнения упражнений по системе шейпинг на развитие силовых способностей мышц с отягощениями (гантелями)	2	
	Итого 6 раздел, в т. ч. 4 семестр 5 семестр	**64** 19 45	
7. Особенности занятий калланетикой			
7/5	Калланетика. Особенности занятий силовой направленности в изометрическом режиме	2	Подбор музыкального сопровождения
7/5	Техника рационального дыхания и релаксация	2	
7/5	Особенности техники выполнения статических поз (суставное положение, время удержания, глубина и частота дыхания	2	Индивидуальное задание
	Итого: за 5 семестр	**51**	
7/6	Энергетический режим» выполнения упражнений комплекса калланетики	2	
7/6	Последовательность упражнений калланетики – чередование силовых упражнений с растягиванием мышц	2	
7/6	Техника выполнения упражнений для профилактики боли в области спины	2	
7/6	Техника выполнения упражнений калланетики базового уровня	2	
7/6	Техника выполнения упражнений калланетики продвинутого уровня	2	
7/6	Повышение уровня проявления статической силы	2	
7/6	Способность к релаксации (расслаблению) с помощью упражнений калланетики	2	
7/6	Повышение уровня проявления гибкости.	2	

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
	Итого 7 раздел, в т. ч. 5 семестр 6 семестр	**22** 6 16	
8. Система упражнений Пилатес			
8/6	Пилатес. Особенности занятий данного направления	2	Подбор музыкального сопровождения
8/6	Основные принципы метода Пилатес	2	
8/6	Техника рационального дыхания и релаксации	2	
8/6	Принципы подбора упражнений в соответствии с уровнем подготовленности	2	
8/6	Техника выполнения упражнений базового уровня сложности	2	
8/6	Техника выполнения упражнений продвинутого уровня сложности	2	
8/6	Техника выполнения упражнений системы Пилатес с использованием отягощений (гантелей)	2	Самоконтроль на занятиях
8/6	Техника выполнения упражнений системы Пилатес с использованием фитболов	2	
8/6	Техника выполнения упражнений системы Пилатес с использованием гимнастических палок	2	Индивидуальное задание
	Итого 8 раздел, в т. ч. 6 семестр	**18** 18	
9. Йога как направление оздоровительной гимнастики			
9/6	Йога и пауэр-йога (силовая) как направление оздоровительной гимнастики. Классификацией упражнений	2	Подбор музыкального сопровождения
9/6	Техника безопасности на занятиях йогой	2	
9/6	Организация, средства и методы проведения занятий йогой, структура занятия	2	Самоконтроль на занятиях
9/6	Дыхательные упражнения	2	
9/7	Техника выполнения основных поз (асанов) для общего укрепления организма	2	
9/7	Техника выполнения основных поз (асанов) для коррекции психо-эмоционального состояния	2	
9/7	Техника выполнения основных поз (асанов) для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата	2	
	Итого: за 6 семестр	**48**	
9/7	Техника выполнения основных поз (асанов) для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта	2	

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
9/7	Техника выполнения основных поз (асанов) для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы	2	
9/7	Техника выполнения основных поз (асанов) для развития гибкости	2	
9/7	Техника выполнения основных поз (асанов) для развития статической силы	2	
9/7	Техника выполнения основных поз (асанов) для развития динамической силы	2	
9/7	Хатха-йога – учение о физической гармонии. Основные средства воздействия на организм	2	Индивидуальное задание
9/7	Хатха-йога - диета, дыхательная гимнастика, асаны	2	
9/7	Основы техники дыхания и базовых асанов (поз)	2	
9/7	Основы техники дыхания и базовых асанов (поз)	2	
9/7	Шесть основных групп асан и специальные упражнения в этих группах	2	
	Итого 9 раздел, в т. ч. 6 семестр 7 семестр	**34** 8 26	
10. Боди-балет			
10/7	Боди-хореография (балет). Урок хореографии, его структура	2	Подбор музыкального сопровождения
10/7	Освоение позиции рук и ног боди-хореогрфии	2	
10/7	Освоение техники выполнения основ классического экзерсиса: Releve (рэлевэ), Demi plie (дэми плие), Grand plie (гранд плие), Battement tendu (батман тандю), Battement tendu jete (батман тандю жэтэ), Battement fondu (батман фондю)	2	
10/7	Разучивание комплекс адаптированной хореографии (боди-балета)	2	
10/7	Техника танцевальных элементов галопа. Разучивание комбинации;	2	
10/7	Техника танцевальных элементов полонеза. Разучивание комбинации	2	
10/7	Техника танцевальных элементов мазурки. Разучивание комбинации	2	Индивидуальное задание
10/7	Техника танцевальных элементов ча-ча-ча. Разучивание комбинации	2	
10/7	Техника танцевальных элементов самбо. Разучивание комбинации	2	
10/7	Техника танцевальных элементов вальса. Разучивание комбинации	2	
10/7	Повышение уровня проявления: динамической осанки, красоты и плавности, музыкальности и образности движений	2	Самоконтроль на занятиях

№ раздела модуля/ семестр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
	Итого 10 раздел, в т. ч. 7 семестр	**22** 22	
	Итого: за 7 семестр	**42**	
	Итого	**328**	

4.3.1.1. Особенности освоения дисциплины (модуля) обучающимися, освобожденными от практических занятий по медицинским показаниям

Для обучающихся, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям, в рамках учебной дисциплины (модуля) Физическая подготовка (элективные курсы) предусмотрено выполнение реферативной работы.

Она представляет собой выполненную в письменном виде работу, раскрывающую теоретические и практические проблемы избранной темы. Выполнение реферативной работы предполагает углубление и систематизацию полученных знаний по физической культуре и спорту в целом и по избранной теме, в частности; выработку навыков сбора и обобщения практического материала, работы с первоисточниками; развитие умений применять полученные знания для решения конкретных научных и практических проблем, формулировать и аргументировать собственную позицию в их решении.

Тематика реферативных работ

Физическая подготовка (элективные курсы) «Баскетбол»

1. История возникновения баскетбола.
2. Какие изменения произошли в оборудовании и инвентаре по мере
3. дальнейшего развития игры.
4. Эволюция правил соревнований по баскетболу и их влияние на развитие техники и тактики игры.
5. Современные правила баскетбола и их сравнение с предыдущими.
6. Анализ выступления сборных команд России на чемпионат Европы (мира, страны).
7. Травматизм на занятиях по баскетболу и оказание первой медицинской помощи.
8. Урок – основная форма организации занятий баскетболом.
9. Основные элементы технической подготовки баскетболистов
10. Взаимосвязь технической и физической подготовки баскетболистов
11. Броски в корзину. Классификация бросков.
12. Расскажите о тактике командной защиты.
13. Сущность тактики командного нападения.
14. Опишите основные элементы тактики игры.
15. Перечислите и раскройте задачи тактической подготовки.
16. Оценка уровня развития быстроты у баскетболистов и методика ее воспитания.
17. Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов и методика их воспитания.

18. Оценка уровня развития специальной выносливости у баскетболистов и методика ее воспитания.
19. Динамика игровых показателей в соревнованиях различной направленности.
20. Педагогический контроль как фактор повышения эффективности подготовки баскетболистов.
21. Формы педагогического контроля (этапный, текущий, оперативный). Их
22. цели.
23. Оптимизация подготовки баскетболистов на основе применения различных тренировочных программ.
24. Индивидуализация тренировки квалифицированных баскетболистов.
25. Исследование индивидуальных особенностей ю баскетболистов.
26. Определение профиля личностных качеств студентов-баскетболистов.
27. Влияние свойств нервной системы на эффективность игровой деятельности баскетболистов.
28. Зависимость эффективности игры от особенностей внимания баскетболистов.
29. Двигательная реакция баскетболистов и взаимосвязь с эффективностью игровой деятельности.
30. Особенности оперативного мышления баскетболистов.
31. Особенности волевых качеств у баскетболистов.
32. Межличностные отношения в командах по баскетболу.
33. Сущность контроля за физической нагрузкой.
34. Тесты технической подготовленности баскетболистов.
35. Тесты, позволяющие всесторонне оценить уровень подготовленности
36. баскетболистов.
37. Подвижные игры, подготовительные и подводящие упражнений как одно из средств подготовки баскетболистов.
38. Повышение эффективности обучения (тренировки) в баскетболе с использованием технических средств.

Физическая подготовка (элективные курсы) «Футбол»

1. История современное состояние и перспективы развития футбола.
2. Характеристика футбола как вида спорта и средства физического воспитания.
3. Современные тенденции развития тактики нападения в футболе.
4. Современные тенденции развития тактики защиты в футболе.
5. Характеристика мини-футбола как вида спорта и средства физического воспитания.
6. Характеристика техники перемещений в футболе.
7. .Характеристика техники игры вратаря
8. Характеристика тактики игры вратаря
9. Последовательность обучения техническим приемам футбола
10. Характеристика стандартных тактических комбинаций в футболе
11. Особенности тактики мини-футбола
12. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении
13. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите
14. Особенности методики обучения технике футбола в различных возрастны группах.
15. Средства обучения тактике игры и ее совершенствования.
16. Методы обучения тактике игры
17. Организация и проведение соревнований по футболу.
18. Методика судейства соревнований по футболу.
19. Оборудование и инвентарь для проведения занятий и соревнований по футболу

20. Проведение массовых соревнований по футболу.
21. Отбор и прогнозирование способностей к занятиям футболом.

Физическая подготовка (элективные курсы) «Физкультурно-оздоровительные технологии» (ФОТ)

1. Что такое физкультурно-оздоровительные технологии? Дайте определение понятию «физкультурно-оздоровительные технологии»;
2. В чём заключаются задачи использования физкультурно-оздоровительных технологий?
3. Дать определение понятия «педагогические технологии»;
4. Охарактеризуйте физкультурно-оздоровительные технологии силовой направленности;
5. Охарактеризуйте физкультурно-оздоровительные технологии танцевальной направленности;
6. Охарактеризуйте физкультурно-оздоровительные технологии, предназначенные на растягивание;
7. Охарактеризуйте физкультурно-оздоровительные технологии, заимствованные из восточных направлений двигательной культуры.
8. Дайте определение йоги. Назовите особенности воздействия йоги на организм.
9. Назовите истоки йоги.
10. В чем основа методики релаксационной практики йоги?
11. Как называются позы йоги? Назовите основные правила выполнения поз.
12. Какие существуют двигательные программы на растягивание?
13. Что такое «растяжка», и какое физиологическое воздействие на организм она оказывает?
14. В каких видах спорта применяются «растяжки» (развитие гибкости)?
15. Дайте определение термину «стретчинг»;
16. В каких видах спорта уровень проявления гибкости является определяющим фактором спортивной успешности?
17. Дайте определение оздоровительной аэробике. Каковы задачи оздоровительной аэробики?
18. С чем связан оздоровительный эффект тренировки?
19. В чем заключается эффективность выполнения физических упражнений?
20. Какие дидактические принципы необходимо учитывать при проведении оздоровительных занятий?
21. В чем суть анаболического эффекта оздоровительных занятий?
22. Какое влияние на организм человека оказывают занятия аэробными упражнениями?
23. Охарактеризуйте лечебно-реабилитационное направление аэробики;
24. Охарактеризуйте адаптивное направление аэробики;
25. Охарактеризуйте рекреативное направление аэробики;
26. Охарактеризуйте кондиционно-оздоровительное направление аэробики;
27. Что является формой организации занятий аэробикой?
28. Назовите задачи подготовительной части занятия;
29. Каким дидактическим требованиям должен отвечать урок (занятие) аэробики?
30. Какие существуют задачи подготовительной части урока?
31. В чем заключается физиологическая основа статических упражнений?
32. В чем состоит механизм растягивания мышц, связок, сухожилий?
33. В чем суть расслабления мышц?
34. Какие движения в оздоровительной аэробике относятся к базовым? Назовите базовые шаги;

35. В чем суть техники базовых шагов?
36. Какая нога в аэробике является ведущей?
37. Как модифицировать базовые и основные шаги?
38. Какие шаги являются альтернативными?
39. Какие движения в оздоровительной аэробике относятся к базовым?
40. Назовите базовые шаги;
41. В чем суть техники базовых шагов?
42. Какая нога в аэробике является ведущей?
43. Как модифицировать базовые и основные шаги?
44. Какие шаги являются альтернативными?
45. Охарактеризуйте метод линейной прогрессии;
46. Охарактеризуйте метод «От головы к хвосту»;
47. Охарактеризуйте метод «Зигзаг»;
48. Охарактеризуйте метод сложения связок;
49. Охарактеризуйте метод деления связок;
50. Какие существуют способы усложнения связок?
51. С какой целью необходимо применять дыхательные упражнения в заключительной части урока;
52. Задачи, содержание и понятие танцевальной аэробики;
53. История, задачи, содержание и средства латина-аэробики;
54. Основные «шаги», применяемые в латина-аэробике;
55. История, задачи, содержание и средства занятия аэробикой «боди-балет»;
56. В чем особенности проведения силовых занятий аэробикой?
57. Назовите уроки, способствующие развитию силовой выносливости;
58. В чем особенность структуры силовых уроков?
59. Предмет, задачи, место и значение музыкально-ритмического воспитания в системе физической культуры и спорта;
60. Основные средства и методические особенности курса музыкально ритмического воспитания;
61. Элементы музыкальной грамоты: мелодия, ритм, метр, такт;
62. Элементы музыкальной грамоты: темп и динамические оттенки; период, предложение, фраза, такт (нарисовать схему);
63. Основы техники выполнения взмахов, волн, равновесия.
64. Основы техники выполнения пружинных движений, поворотов, прыжков;
65. Характеристика и техника выполнения основных танцевальных упражнений: приставной, переменный шаги, шаг галопа и польки

4.3.2. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрено

4.4. Самостоятельная работа обучающихся

Учебным планом не предусмотрено

4.5 Курсовое проектирование

Учебным планом не предусмотрено

4.5 Курсовое проектирование

Учебным планом не предусмотрено

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по модулю

Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы по модулю и требования по выполнению изложены в СТП СПбГТИ 048-2009. КС УКВД. «Виды учебных занятий. Самостоятельная планируемая работа студентов. Общие требования к организации и проведению» и размещены в электронной информационно-образовательной среде СПбГТИ(ТУ) https://technolog.bibliotech.ru/Account/OpenID, http:// media.technolog.edi.ru

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Фонд оценочных средств по модулю представлен в Приложении №1

Своевременное выполнение обучающимся мероприятий текущего контроля позволяет превысить (достигнуть) пороговый уровень («удовлетворительно») освоения предусмотренных элементов компетенций. Текущий контроль по учебному модулю проводится в форме тестирования, выполнения реферативных работ.

Результаты учебного модуля считаются достигнутыми, если для всех элементов компетенций превышен (достигнут) пороговый уровень освоения компетенции на данном этапе.

Промежуточная аттестация по учебному модулю проводится в форме итогового тестирования (зачет).

Итоговый тест предусматривает выборочную проверку освоения предусмотренных элементов компетенций и комплектуются вопросами (заданиями).

При сдаче промежуточной аттестации, обучающийся получает 30 вопросов из перечня вопросов, время работы студента с итоговым тестом - 90 мин.

Тест содержит вопросы по всем компетенциям, освоение которых необходимо подтвердить.

Ниже приводится пример тестового вопроса:

УК-7

По статистике наиболее частыми травмами в баскетболе являются:

a) надрыв крестообразных связок колена и задней поверхности бедра;
b) растяжение связок голеностопных суставов;
c) сотрясения мозга;
d) ожоги в результате скольжения по паркету после падений.

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

а) печатные:

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебное пособие/ И.С. Барчуков: – Москва.: «Академия», 2011. – 526 с.- ISBN978-5-7695-7744-4

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие /Ю.И. Гришина – Ростов на Дону: Феникс, 2010. – 249 с. - ISBN 978-5-222-16306-1.

б) электронные:

1. Арсланьян В.И. Повышение двигательной активности: методические указания / В. И. Арсланьян, Ю.И. Гришина; Министерство образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физ. воспитания. - СанктПетербург : СПбГТИ(ТУ), 2015.- 29 с.: // СПбГТИ. Электронная библиотека. - URL: https://technolog.bibliotech.ru (дата обращения:24 мая 2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

2. Гришина Ю.И. Практические задания по освоению дисциплины «Физическая культура»: методические указания / Ю.И. Гришина; Министерство образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физического воспитания. - СанктПетербург : СПбГТИ(ТУ), 2015. – 35 с. // СПбГТИ. Электронная библиотека. - URL: https://technolog.bibliotech.ru (дата обращения: 8 июня 2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

3. Ковшура Т.Е. Методика и содержание занятий с использованием тренажеров в учебном процессе студентов: учебно-методическое пособие/Т.Е. Ковшура; Министерство образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физического воспитания. – Санкт Петербург: СПбГТИ(ТУ), 2016.-74с. //СПбГТИ. Электронная библиотека. - URL: https:texnolog.bibliotech.ru (дата обращения: 26 мая 2021) – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

4. Ковшура Т.Е. Спортивная аэробика. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий: учебно-методическое пособие /Т.Е.Ковшура; Министерство образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физического воспитания. - СанктПетербург : СПбГТИ(ТУ), 2016. -58с. // СПбГТИ. Электронная библиотека. - URL: https://technolog.bibliotech.ru (дата обращения: 22 мая 2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

5. Телятникова Н.В. Реализация методико-практического раздела учебной программы по дисциплине «Физическая культура» в бально-рейтинговой системе»: методические указания / Н.В.Телятникова, Н.В. Воробьева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физического воспитания. – Санкт-Петербург : СПбГТИ(ТУ), 2013. – 22с. // СПбГТИ. Электронная библиотека. - URL: https://technolog.bibliotech.ru (дата обращения: 8 июня 2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

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

учебный план, РПМ и учебно-методические материалы:http://technolog.edu.ru

Электронно-библиотечные системы

1. **Электронная библиотека СПбГТИ(ТУ) (на базе ЭБС «БиблиоТех»)**

   Принадлежность – собственная СПбГТИ(ТУ).

   Договор на передачу права (простой неисключительной лицензии) на использования результата интеллектуальной деятельности ООО «БиблиоТех»

   ГК№0372100046511000114_135922 от 30.08.2011

   Адрес сайта – http://bibl.lti-gti.ru/

2. **Электронная библиотечная система Лань**

   Сайт. Санкт-Петербург, 2011 – URL: https://e.lanbook.com (дата обращения: 22 мая 2020). – Режим доступа: ограниченный.

Профессиональные базы данных

1. ПБД ФЭМ Принадлежность – собственная СПбГТИ (ТУ)
Адрес сайта https://gtifem.ru/umr/biblioteka-faylov/?sphrase_id=97#s15

Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система (СПС) в виде электронного банка правовых материалов **«Гарант».** Договор №УЗ-14/12 от 28.08.2012- www.garant.ru

2. Справочно-поисковая система **«Консультант-Плюс»** - www.consultant.ru
Принадлежность – сторонняя «Консультант Плюс»
Договор об информационной поддержке от 01.01.2009

Рекомендуемые интернет-ресурсы

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - http://school-collection.edu.ru
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - http://fcior.edu.ru
4. Российская национальная библиотека-www.nlr.ru /
5. Российская государственная библиотека.-www.rsl.ru /
6. Агентство деловых новостей «Аргументы и факты». -www.aif.ru /
7. Агентство деловой информации «Бизнес-карта».- www.biznes-karta.ru /
8. Агентство финансовых новостей «Блумберг».- www.bloomberg.com /
9. Информационное агентство «РосБизнесКонсалтинг». -www.rbc.ru /
10. Система дистанционного бизнес-образования. - www.businesslearning.ru /

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

Методическая модель преподавания дисциплины (модуля) « Физическая подготовка (элективные курсы)» основана на применении активных методов обучения. Принципами организации учебного процесса являются:

1. выбор методов преподавания в зависимости от различных факторов, влияющих на организацию учебного процесса;
2. объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
3. активное участие занимающихся в учебном процессе;
4. проведение методико-практических работ, определяющих приобретение навыков самоконтроля;
5. написание рефератов;

Все виды занятий по дисциплине (модулю) «Физическая подготовка (элективные курсы)» преподаватели должны проводить в соответствии с требованиями следующих СТП:

- СТП СПбГТИ 016-2015. КС УКДВ. Порядок проведения зачетов и экзаменов.

- СТО СПбГТИ 018-2014. КС УКДВ. Виды учебных занятий. Семинары и практические занятия. Общие требования к организации и проведению.

- СТП СПбГТИ 045-2004. КС УКДВ. Планирование учебного процесса в

институте Для более глубокого изучения преподаватель предоставляет обучающимся информацию о возможности использования Интернет-ресурсов по разделам модуля.

Содержание практических занятий определяется календарным тематическим планом, который составляется преподавателем, проводящим эти занятия на основе рабочей программы.

При наличии академических задолженностей по практическим занятиям, связанных с их пропусками, преподаватель назначает бакалавру встречу в часы консультаций для опроса по пропущенной теме занятия.

Основными условиями правильной организации учебного процесса для обучающихся является:

плановость в организации учебной работы;

серьезное отношение к изучению материала;

постоянный самоконтроль.

На занятия бакалавр должен приходить, имея багаж знаний и вопросов по уже изученному материалу.

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

10.1. Информационные технологии

В учебном процессе по дисциплине (модулю) предусмотрено использование информационных технологий:

- взаимодействие с обучающимися посредством электронной почты, онлайн и оффлайн общение в электронной образовательной среде.

10.2. Лицензионное программное обеспечение

Microsoft Office (Microsoft Word, Microsoft Excel).

10.3. Базы данных и информационные справочные системы

1. Справочно-поисковая система **«Консультант-Плюс»** - www.consultant.ru
Принадлежность – сторонняя
Договор об информационной поддержке от 01.01.2009.
2.Справочная правовая система (СПС) в виде электронного банка правовых материалов «Гарант». Принадлежность – сторонняя
Договор №УЗ-14/12 от 28.08.2012- www.garant.ru

11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения укомплектованы учебной мебелью, в том числе мебелью для преподавания модуля, учебной доской, и техническими средствами обучения, служащим для представления учебной информации большой аудитории (мультимедийный проектор, экран, компьютеры, звуковые колонки).

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной

техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Электронно-библиотечные системы и электронная информационно-образовательная среда, а также профессиональные базы данных и информационно-справочные системы обеспечивают одновременный доступ не менее 25 процентов обучающихся.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями обеспечиваются электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Для ведения практических занятий используется аудитория межкафедральная лаборатория «экономической информатики», состоящая из 5 больших компьютерных классов, или лаборатория «информационных технологий», включающая 3 учебные лаборатории с 30 рабочими местами в каждой, и для самостоятельной работы студентов оснащен 1 компьютерный зал. Каждая учебная аудитория на факультете экономики и менеджмента оборудована мультимедийным комплексом, состоящим из компьютера, проектора, экрана. Общее число компьютеров составляет 185 машин.

Все компьютеры объединены во внутреннюю сеть под управлением двух серверов, а также имеют выход в интернет.

Компьютеры имеют оснащение наушниками микрофонами для выполнения творческих заданий. Для выполнения заданий студенты используют пакет программ Microsoft Office,правовую систему Гарант, «Консультант Плюс».

Для проверки знаний студентов используется кабинет тестирования, который также интегрирован в локальную сеть факультета и имеет выход в Интернет. Для тестирования знаний студентов используется программа внутрифакультетского тестирования «зачет» (разработчик зам. декана по ИТ Чибиряк П.В.), тестирование на портале i-exam.ru, участие в тестировании ФЭПО.

Спортзал

(190013, г. Санкт-Петербург, Московский проспект, д. 24-26/49, лит.А, помещение 34-н, №1, №2,№3, №4).

Учебная аудитория для проведения индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

(190013, г. Санкт-Петербург, Московский проспект, д. 24-26/49, лит. А)

Набор демонстрационного оборудования и технические средства обучения: проектор, экран, компьютер. Сетевое оборудование для выхода в Интернет компьютера в кабинете. Специализированная мебель. Учебно-наглядные пособия.

Помещение для самостоятельной работы и курсовых работ, промежуточной аттестации

(190013, г. Санкт-Петербург, Московский проспект, д. 24-26/49, лит. Е)

Набор демонстрационного оборудования и технические средства обучения: проектор Epson EMP-X52; сканер Epson Perfection 1270, экран ScreenMedia MW 180x180 настенный подпружиненный; персональные компьютеры (18 комплектов); сетевое оборудование для выхода в Интернет; колонки акустические, лицензионное системное программное обеспечение. Специализированная мебель: столы, скамейки аудиторная доска. Вместимость аудитории – 32 посадочных места.

12. Особенности освоения дисциплины (модуля) инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебного модуля обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебному модулю обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по модулю обеспечивается:
1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;
- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электроном виде на диске.
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.
2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);
3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие обучающимся с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебного модуля профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающихся, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по модулю для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Физическая подготовка (элективные курсы) для лиц этой категории включает выполнение программы практического раздела в полном объеме часов, утвержденной министерством образования. У обучающихся имеется возможность непосредственно активно участвовать весь период обучения в реабилитации и поддержании здоровья.

Для реализации программы высшего образования с категорией инвалидов и лиц с ограниченными физическими возможностями здоровья необходимо создать определенные условия освоения практического раздела учебного модуля «Физическая подготовка (элективные курсы)» с учетом медицинских показаний и рекомендаций.

- ✓ Занимающиеся посещают консультации, проводимые кафедрой физического воспитания, в собеседовании с преподавателями по проведению оздоровительных мероприятий в режиме дня, принимают участие в судейских семинарах по видам спорта, выполняют в каждом семестре 2 реферативные работы по заданным темам.
- ✓ Обучающиеся овладевают средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптивных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития; обучаются постановке конкретных целей и задач для повышения физической подготовки и выбору наиболее эффективных средств для поддержания здоровья.
- ✓ Обучающиеся с ограниченными физическими возможностями здоровья предоставляют свой индивидуальный план освоения модуля «Физическая подготовка (элективные курсы)».

Индивидуальный план освоения дисциплины (модуля) для студентов с ограниченными возможностями

Ф.И.О. _____

Уч.гр._____

Дата рождения_____ Место_____

проживания_____

Диагноз_____

__

Вес Рост _____ АД: ЧСС в покое

Медицинские показания и рекомендации_____

_____

ПЛАН ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Виды деятельности	часы		Отчет о выполнении плана
	план	вып.	
Реферативные работы			
Определение показателей физического развития			
Определение функционального состояния (ЧСС, дыхание и др.)			
Составление комплекса гигиенической гимнастики			
Методы самоконтроля состояния здоровья			
ЛФК по месту назначения врача			
Участие в организации и судействе соревнований (различные кроссы и др.)			
Участие в массово-оздоровительных мероприятиях института, города («День Здоровья» «Жить Здорово» и др.)			
Получение зачета			

Примерная тематика заданий для студентов специального отделения и освобождённых от практических занятий по дисциплине (модулю)

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2.Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

6. Оценка уровня физического развития (функционального развития)

Так же студенты данной категории выполняют реферативные работы по темам указанным в п.4.4.

Приложение № 1
к рабочей программе дисциплины

Фонд оценочных средств
для проведения промежуточной аттестации
по дисциплине «Физическая подготовка (элективные курсы)»

Перечень компетенций и этапов их формирования

Компетенции		
Индекс компетенции	*Содержание*	*Этап формирования*
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности.	промежуточный

Карта компетенции УК-7
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Код компетенции: **УК-7**
Наименование компетенции: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности
Код индикатора
УК-7.3
Наименование индикатора достижения компетенции
демонстрирует технику, тактические приемы, особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта
Владеет
практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере (Н-1)
Умеет
творчески использовать средства и методы укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере (У-1)
Знает
- правила техники безопасности на спортивно-оздоровительных занятия (ЗН -1) - правила игры в баскетбол и футбол (ЗН -2) - технические приемы овладения мячом во время игры в баскетбол и футбол (ЗН -3) - тактические приемы игры в баскетбол и футбол (ЗН -4) - технику выполнения упражнений физкультурно-оздоровительных технологий (ЗН -5) - методику самоконтроля на спортивно-оздоровительных занятия (ЗН -6)

Программа оценивания компетенций
Программа оценивания компетенции УК-7 :

№	Контролируемые результаты		Наименование оценочного средства
Код контролируемой компетенции (или ее части): **УК-7.3**			
Владеет			
1	практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	**Реферативная работа Индивидуальное задание**	
Умеет			
1	творчески использовать средства и методы укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	**Устный опрос**	
Знает			
1.	правила техники безопасности на спортивно-оздоровительных занятия	**Тестирование**	
2	правила игры в баскетбол и футбол	**Тестирование**	
3.	технические приемы овладения мячом во время игры в баскетбол и футбол	**Тестирование**	
4.	тактические приемы игры в баскетбол и футбол	**Тестирование**	
5.	технику выполнения упражнений физкультурно-оздоровительных технологий	**Тестирование**	
6.	методику самоконтроля на спортивно-оздоровительных занятия.	**Тестирование**	

Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкала оценивания

Физическая подготовка (элективные курсы) «Баскетбол»

Показатели оценки результатов освоения модуля	Планируемые результаты	Способ оценивания	Компетенции
Освоение раздела 1. Техника передвижений в баскетболе	**Знает** • О технике безопасности работы с мячом • Правила поведения в спортивном зале на уроке баскетбола	Тестирование, реферат, индивидуальные задания	УК-7

Показатели оценки результатов освоения модуля	Планируемые результаты	Способ оценивания	Компетенции
	• Правила личной гигиены • Технику ходьбы, бега, прыжков и поворотов а баскетболе **Умеет** • правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий **Владеет** • практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере		
Освоение раздела 2 Техника владения мячом	**Знает** • Технические приемы владения мячом • Технику овладения мячом • Технику передачи мяча • Технику ведения мяча • Технику ловли мяча • Технику бросков мяча в корзину **Умеет** • правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий **Владеет** • практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	Тестирование, реферат, индивидуальные задания	УК-7
Освоение раздела 3 Техника овладения мячом	**Знает** • Технику выполнения элементов баскетбола • Технику овладения мячом в защите (перехват, накрывание, вырывание, выбивание) **Умеет** • правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий **Владеет** • практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в	Тестирование, реферат, индивидуальные задания	УК-7

Показатели оценки результатов освоения модуля	Планируемые результаты	Способ оценивания	Компетенции
	профессиональной сфере		
Освоение раздела 4 Тактика игры в нападении	**Знает** • Тактические приемы игры • Индивидуальные тактические действия • Групповые тактические действия • Командные тактические действия **Умеет** • правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий **Владеет** • практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	Тестирование, реферат, индивидуальные задания	УК-7
Освоение раздела 5 Тактика игры в защите	**Знает** • Содержание спортивной тренировки • Индивидуальные тактические действия • Групповые тактические действия • Командные тактические действия **Умеет** • правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий **Владеет** практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	Тестирование, реферат, индивидуальные задания	УК-7

Физическая подготовка (элективные курсы) «Футбол»

Показатели оценки результатов освоения модуля	Планируемые результаты	Способ оценивания	Компетенции
Освоение раздела 1. Знакомство с футболом	**Знает** • правила поведения в спортивном зале • о технике безопасности	Тестирование, реферат	УК-7

Показатели оценки результатов освоения модуля	Планируемые результаты	Способ оценивания	Компетенции
	работы с мячом • о гигиене до и после занятий физическими упражнениями • о правильной постановке ног • о позициях игроков на поле • о разновидностях ведения мяча **Умеет** • правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий **Владеет** • практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере		
Освоение раздела 2 Чувство мяча	**Знает** • технические приемы владения мячом • удержание мяча • удержание и сохранение мяча **Умеет** • правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий **Владеет** практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	Тестирование,реферат	УК-7
Освоение раздела 3 Ведение мяча	**Знает** • технику выполнения элементов футбола • ведение мяча по прямой • ведение мяча с изменением направления **Умеет** • правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий **Владеет** • практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	Тестирование, реферат	УК-7
Освоение раздела 4	**Знает**	Тестирование, реферат	УК-7

Показатели оценки результатов освоения модуля	Планируемые результаты	Способ оценивания	Компетенции
Удары по мячу	• технику выполнения элементов футбола • как выполнять удары по мячу с носка, с подъема,, внешней и внутренней стороной стопы, с места, с лета и т.д. **Умеет** • правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий **Владеет** • практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере		
Освоение раздела 5 Позиции игроков	**Знает** • тактические приемы игры • при оборонительных действиях • при атакующих действиях • при переходе из обороны в атаку **Умеет** • правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий **Владеет** • практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	Тестирование, реферат	УК-7
Освоение раздела 6 Техника элементов футбола	**Знает** • технику выполнения элементов футбола • технику работы с мячом • технику работы с партнером **Умеет** • правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий **Владеет** практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	Тестирование, реферат	УК-7
Освоение раздела 7	**Знает**	Тестирование, реферат	УК-7

Показатели оценки результатов освоения модуля	Планируемые результаты	Способ оценивания	Компетенции
Тактика футбола	• тактические приемы игры • тактические действия в нападении • тактические действия в защите **Умеет** • правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий **Владеет** • практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере		
Освоение раздела 8 Совершенствование	**Знает** • тодержание спортивной тренировки • средства и методы совершенствования • чувства мяча • техники выполнения элементов футбола • тактических действий футболиста • тактические действия в защите **Умеет** • правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий **Владеет** • практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	Тестирование, реферат	УК-7

Физическая подготовка (элективные курсы) «Физкультурно-оздоровительные технологии» (ФОТ)

Показатели оценки результатов освоения модуля	Планируемые результаты	Способ оценивания	Компетенции
Освоение раздела 1. Оздоровительная аэробика	**Знает** • правила поведения в спортивном зале • о технике безопасности	Тестирование, реферат, индивидуальные задания	УК-7

Показатели оценки результатов освоения модуля	Планируемые результаты	Способ оценивания	Компетенции
	работы на занятиях • о технике движений оздоровительной аэробики • содержание оздоровительной тренировки • о правилах конструирования программ • о методах подбора силовых упражнений оздоровительной аэробики • особенностях интервальной тренировки **Умеет** • правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий **Владеет** • практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере		
Освоение раздела 2 Круговая тренировка силовой направленности кроссфит	**Знает** • технику выполнения элементов кроссфита • содержание оздоровительной тренировки • принципы кроссфита • методы кроссфита • средства кроссфита **Умеет** • правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий **Владеет** • практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	Тестирование, реферат, индивидуальные задания	УК-7
Освоение раздела 3 Степ-аэробика	**Знает** • технику выполнения элементов степ-аэробики • содержание оздоровительной тренировки • терминологию степ-аэробики. базовые шаги степ-аэробики. особенности техники выполнения шагов на степ-платформе	Тестирование, реферат, индивидуальные задания	УК-7

Показатели оценки результатов освоения модуля	Планируемые результаты	Способ оценивания	Компетенции
	• самостоятельное конструирование программ степ-аэробики **Умеет** • правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий **Владеет** • практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере		
Освоение раздела 4 Оздоровительная аэробика в танцевальном стиле	**Знает** • технику выполнения элементов аэробики в танцевальном стиле • содержание оздоровительной тренировки • особенности латиноамериканского стиля • особенности стиля Зумба **Умеет** • правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий **Владеет** • практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	Тестирование, реферат, индивидуальные задания	УК-7
Освоение раздела 5 Упражнения на растягивание	**Знает** • технику выполнения упражнений на растягивание • содержание оздоровительной тренировки • основные правила растягивания • анатомические особенности • особенности стретчинга и его средства **Умеет** • правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий **Владеет** • практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья,	Тестирование, реферат, индивидуальные задания	УК-7

Показатели оценки результатов освоения модуля	Планируемые результаты	Способ оценивания	Компетенции
	физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере		
Освоение раздела 6 Упражнения силового характера	**Знает** • технику выполнения упражнений силового характера • содержание оздоровительной тренировки • особенности шейпинга • средства и методы шейпинга **Умеет** • правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий **Владеет** практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	Тестирование, реферат, индивидуальные задания	УК-7
Освоение раздела 7 Особенности занятий калланетикой	**Знает** • технику выполнения элементов калланетики • содержание оздоровительной тренировки • принципы, средства и методы занятий калланетикой **Умеет** • правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий **Владеет** практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	Тестирование, реферат, индивидуальные задания	УК-7
Освоение раздела 8 Система упражнений Пилатес	**Знает** • технику выполнения упражнений Пилатеса • содержание оздоровительной тренировки • средства и методы система Пилатес • особенности дыхания **Умеет** • правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных	Тестирование, реферат, индивидуальные задания	УК-7

Показатели оценки результатов освоения модуля	Планируемые результаты	Способ оценивания	Компетенции
	действий **Владеет** практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере		
Освоение раздела 9 Йога как направление оздоровительной гимнастики	**Знает** • технику выполнения элементов йоги • содержание оздоровительной тренировки • техника выполнения ассанов • подбор ассанов в соответствии с задачами урока **Умеет** • правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий **Владеет** практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	Тестирование, реферат, индивидуальные задания	УК-7
Освоение раздела 10 Боди-балет	**Знает** • технику выполнения элементов боди-балета • содержание оздоровительной тренировки • особенности данной хореогрфии • средства и методы направления **Умеет** • правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий **Владеет** практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	Тестирование, реферат, индивидуальные задания	УК-7

2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации
2.1 Типовые задания для проведения промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования по теме «Баскетбол»

Типовое задание
УК-7
Правила техники безопасности на занятиях игровым баскетболом
По статистике, наиболее частыми травмами в баскетболе являются: **a) Растяжения связок голеностопного сустава** b) Надрыв крестообразных связок колена и задней поверхности бедра c) Сотрясения мозга d) Ожоги в результате скольжения по паркету после падений
Для безопасности игроков в футболе используются: a) Механизмами, реагирующими на давление b) Досками без выступающих из них металлических деталей **c) Поролоновой обивкой** *d)* Стойки баскетбольных щитов запрещены правилами
Для безопасных бросков сверху вниз в баскетбольную корзину профессиональные правила игры предусматривают оснащение корзины: a) Поролоновой обивкой ***b)*** Рвущейся сеткой c) Специальной смазкой d) **Пружинным механизмом**
Для нейтрализации опасных воздействий на суставы баскетболистов после прыжков конструкцию паркета высококлассных площадок оснащают: a) Специальным подогревом b) **Специальными амортизаторами** c) Специальным лаком d) Специальными отверстиями
В целях профилактики травматизма после столкновений и прыжков, баскетболист должен владеть техников: a) Безопасных нарушений правил b) Безопасных выходов на замену **c) Безопасных падений** d) Безопасных комбинаций
При отборе в сборную команду ВУЗа в целях углубленного мониторинга состояния здоровья, баскетболист должен: a) Пройти специальные тесты на игровую выносливость b) Пройти тренировку в барокамере **c) Пройти специальный медицинский осмотр**
Правила игры в баскетбол
Баскетбольный матч по правилам Международной федерации баскетбола длится: a) 45 минут **b) 40 минут** c) 50 минут d) 90 минут

Типовое задание
Размер стандартной баскетбольной площадки составляет:
a) 40 на 20 метров
b) 15 на 12 метров
c) 28 на 15 метров
d) 15 на 15 метров
За какое количество персональных фолов игрок удаляется с площадки по правилам Международной федерации баскетбола?
a) **За 5 фолов**
b) За 3 фола
c) За 7 фолов
d) За 4 фола
Какое количество секунд предоставляется баскетбольной команде на проведение атаки по правилам Международной федерации баскетбола?
a) 15 секунд
b) 20 секунд
c) **24 секунды**
d) 34 секунды
На какой высоте от поверхности пола по правилам должна располагаться баскетбольная корзина?
a) 3 метра и 15 сантиметров
b) 2 метра и 50 сантиметров
c) **3 метра и 5 сантиметров**
d) 3 метра и 50 сантиметров
Сколько дополнительных периодов по 5 минут предусматривают баскетбольные правила, если основное время матча завершается вничью:
a) 1 период, если ничья, то штрафные броски для выявления победителя
b) **Количество дополнительных периодов не ограничено. Пятиминутки играются до тех пор, пока не будет определена команда-победитель**
c) 2 периода, если в обоих ничья, то штрафные броски для выявления победителя
d) 3 периода, если в каждом ничья, то штрафные броски для выявления победителя
Технические приемы владения мячом во время игры в баскетбол
В разделе баскетбола под названием техника передвижений, входят элементы:
a) Ведение, передача, броски мяча
b) Скрестный шаг, подборы, добивания мяча
c) Заслоны, проскальзывания, переключения
d) **Бег, прыжки, повороты, остановки**
Основным навыком для взятия отскока от щита в баскетболе, будет:
a) **Правильно занятая позиция и постановка спины**
b) Высокий прыжок за мячом
c) Нырок под выпрыгивающего соперника
d) Провоцирование фола в борьбе с соперником
Ошибочной техникой при выполнении передвижений плечом вперед в баскетболе будет?
a) применение скользящего шага
b) применение скрестного шага
c) рывок к корзине соперника
d) разворот передней части шагающей ступни по направлению движения

Типовое задание
Эффективным способом освободиться от опеки соперника с помощью передвижений по площадке в баскетбол служит?
a) Способность оттеснять соперника в борьбе за отскок мяча от щита
b) Способность предвидеть, какие замены произведет тренер команды соперника
c) Способность вовремя попросить судью о тайм-ауте
d) Способность многократно изменять скорость и направление передвижений
Какие варианты ведения мяча применяются в баскетболе?
a) Одноручное и двуручное ведение
b) Широкое, узкое и частое ведение
c) высокое, среднее и низкое ведение
Необходимым требованием при выполнении эффективных передвижений в нападении и защите, являются:
a) **Выполнение передвижений в специальной стойке баскетболиста**
b) Выполнение передвижений только на передней части стопы
c) Выполнение передвижение без сгибания ног в коленных суставах
d) Выполнение передвижений с положением рук строго параллельно полу
Тактические приемы игры в баскетбол
Основной тактической задачей при выполнении передвижений в баскетболе, является?
a) Лучшая, чем у соперника подготовленность с точки зрения быстроты перемещений
b) Задача своевременно успеть выполнить команду тренера о замене
c) **Задача своевременно занять нужную для командного успеха позицию на площадке**
d) Выигрыш спорного мяча
В классификацию тактики нападения входят:
a) Навыки участия в личном прессинге
b) Навыки отбора мяча, перевода мяча в зону нападения и подбор мяча
c) Индивидуальные, групповые и командные действия
d) Комбинационные, противодействующие и атакующие приемы
Тактика игры в нападении – это…
a) Совокупность передач, бросков и ловли мяча для атаки корзины соперника
b) Рациональный выбор направления и способа атакующих действий для решения игровой задачи
c) Рациональная подготовка к защитным действиям, чтобы не пропустить ответную атаку соперника
К групповым тактическим взаимодействиям баскетболистов в нападении, относятся:
a) Сближение и быстрый прорыв к корзине соперника
b) Комбинации двойка, тройка, скрестный выход и восьмерка
c) Противодействие быстрой атаке соперника
d) Комбинации пайп и обратный крест
К индивидуальным тактическим действиям баскетболиста в нападении относятся?
a) Вход в трехсекундную зону, откуда процент попадания после броска наиболее высок
b) Уход на замену
c) Навыки участия в зонном прессинге
d) Выход для получения мяча, атака корзины, разыгрывание мяча

Типовое задание
Важнейшим аспектом командных действий в нападении на баскетбольной площадке является: a) Быстрота индивидуальных действий при обыгрывание своего опекуна b) способность вовремя остановить продвижение своего подопечного персональным фолом **c) Понимание ключевых сигналов начала взаимодействия, согласованность и своевременность индивидуальных усилий**
Методика самоконтроля на занятиях игровыми видами спорта
Самоконтроль в процессе баскетбольной тренировки предусматривает: a) Оценку азартности каждого игрового упражнения, которое дает тренер по десятибалльной шкале b) **Наблюдение за собственным состоянием здоровья и подготовленностью, а также ведение дневника самоконтроля** c) Детальную консультацию с врачом и психологом в ходе ежегодного медицинского осмотра
Каковы две главных группы показателей для осуществления самоконтроля в ходе баскетбольной подготовки: a) Постоянные и переменные b) Публичные и личные **c) Объективные и субъективные**
Настроение, самочувствие, желание заниматься баскетболом, относятся: a) К прямым показателям самоконтроля b) К объективным показателям самоконтроля **c) К субъективным показателям самоконтроля**
Частота дыхания, пульс, изменения веса тела после баскетбольной нагрузки, относятся: a) К субъективным показателям самоконтроля **b) К объективным показателям самоконтроля** c) К прямым показателям самоконтроля
Важными, с точки зрения, профилактики травматизма и перетренированности будут отметки в дневнике самоконтроля данных: **a) Об объеме и интенсивности нагрузки и болевых ощущениях** b) О проценте точных попаданий в корзину центровых игроков c) О позициях, на которых баскетболист выступал в двух последних играх
В случае ощущения при самоконтроле субъективного чувства перетренированности, баскетболисту необходимо: a) Немедленно прекратить баскетбольные тренировки минимум на неделю b) Сообщить всей команде о необходимости сокращения нагрузок c) **Вместе с тренером скорректировать тренировочный режим исходя из объективных показателей и возможностей конкретного баскетболиста на данный момент**

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования по теме «Футбол»

Типовое задание
УК-7
Правила техники безопасности на занятиях футболом

Типовое задание
*Для профилактики травматизма в футболе используется**:***
e) Подготовительная часть занятия
f) Удары по мячу
g) Игра в футбол
h) Игра в баскетбол
Для безопасности игроков в футболе используются:
e) шорты
f) кепка
g) щитки
h) сдутый мяч
Какие обязательные упражнения применяются на занятии футболом для безопасности футболиста в основной части занятия:
e) подводящие упражнения
f) подбегающие упражнения
g) подготовительные упражнения
h) подпрыгивающие упражнения
В какой обуви следует заниматься на улице на снегу?
e) обувь с гладкой подошвы
f) обувь с шипованной подошвой
g) играть без обуви
h) играть в обуви большего размера
К чему может привести высокая температура воздуха и духота при занятиях футболом в спортивном зале?
e) к понижению температуры тела
f) к появлению болевых ощущений в мышцах
g) к осложнениям сердечно-сосудистой системы
h) к снижению интенсивности выполнения упражнений
Что разрешено носить с собой/на себе во время занятий по футболу:
d) кольца/серьги
e) часы
f) напульсник
g) телефон/наушники
Правила игры в футбол
Кто, в случае нарушений правил, во время игры в футбол, должен сигнализировать о нарушении, с помощью свистка:
e) тренер
f) арбитр
g) зритель
h) игрок на замене
Какое наказание следует выполнить футболисту за нарушение правил повлекших получение красной карточки?
e) продолжить играть
f) встать на ворота
g) покинуть футбольное поле
С какой части футбольного поля начинается игра?
e) С центра поля
f) От ворот
g) С углового удара
h) Мяч вводит в игру тренер хозяев поля

Типовое задание
Какой частью тела запрещено забивать гол?
e) ногой
f) головой
g) **рукой**
h) грудью
Какой формат времени футбольного матча?
e) 1 тайм по 80 минут
f) 2 тайма по 30 минут
g) 2 тайма по 45 минут
h) 3 тайма по 30 минут
Какой длительностью перерыв в футболе между таймами:
e) 10 мин.
f) 15 мин.
g) 20 мин.
h) 30 мин.
Технические приемы владения мячом во время игры в футбол
Для обыгрывания соперника и удержания мяча не используется:
e) Передача мяча партнеру
f) дриблинг
g) передача мяча сопернику
h) **удар мяча вертикально вверх**
Какой частью стопы выполняется наиболее точная передача мяча партнеру на короткие дистанции?
e) Внутренней частью стопы
f) Внешней частью стопы
g) Пяткой
h) Головой
С какой позиции нельзя делать удар головой?
e) При ударе по воротам, если мяч находится на уровне головы и выше
f) при выполнении штрафного удара
g) при передаче мяча партнеру, если мяч находится на уровне головы или выше
h) при приеме мяча летящего на уровне головы или выше
Какой способ ведения мяча запрещен правилами футбола?
e) Ведение мяча перекатами нижней частью стопы
f) ведение мяча, используя метод жонглирования
g) ведение мяча с использованием дриблинга
h) пронос мяча под футболкой
Для наибольшей силы удара по мячу, удар выполняется?
d) головой
e) пяткой
f) внешней частью стопы
g) средней частью подъема
Каким не бывает удар по мячу в футболе (по траектории полета):
e) удар по крутой траектории (крученый)
f) удар по высокой траектории (навес)
g) удар по длинной траектории (на силу)
h) удар вратаря по мячу, выполняемый для перехвата мяча, рукой
Тактические приемы игры в футбол

Типовое задание
Может ли полевой игрок, во время игры в футбол стать вратарем? e) Не может f) Может в любой момент игры **g) Может, только при условии, если вратарь удален с поля, либо получил травму и не может продолжать играть, а замен не осталось** ***h)*** Может, если у игрока есть перчатки
Может ли вся футбольная команда встать на ворота: e) Не может f) Может, только всем надо надеть перчатки **g) Может, только если игроки не будут играть руками (кроме вратаря)**
Что означает термин «игра на удержании счета»? d) Принудительно остановка времени матча **e) Одна команда, которую устраивает счет матча, концентрируется на защите собственных ворот, а не на атаке ворот соперника** f) Одна команда, которую устраивает счет матча, концентрируется на атаке ворот соперника, а не на защите собственных ворот **g)** Обоих команд устраивает счет в матче и они заканчивают игру
При какой схеме игры в футбол больше шансов забить: e) защитная **f) атакующая** g) запасная h) дополнительная
Что означает термин «передача мяча в разрез»? e) нервная система f) иммунная система g) эндокринная система **h) все варианты верны**
Что лишнее? d) Тактика нападения e) Тактика защиты f) Тактика перехода из защиты в оборону **g) Тактика судьи**
Методика самоконтроля на занятиях игровыми видами спорта
В какое время занимающийся должен приходить на тренировку по футболу? d) Через 5 минут после начала разминки **e) Заблаговременно** f) За 5 минут до конца занятий **g)** За 2 часа до начала занятий
В какой одежде занимающийся должен находиться на занятии, если оно проходит на улице в зимний период времени: d) В любой спортивной одежде e) Если холодно, можно и в джинсах **f) В утепленной спортивной одежде и шапке** g) В любой одежде не белого цвета
Какой показатель не является субъективным? d) Покраснение кожных покровов e) Повышенное потоотделение **f) Измерение жизненной емкости легких** **g)** Учащенное дыхание

Типовое задание
Обязательно ли качественно разминаться перед основной частью занятия? d) По желанию **e) Обязательно** f) Запрещено g) На разминку можно не приходить
Что нужно сделать, если во время тренировочного занятия спортсмен получил травму? d) Вызвать скорую помощь e) Поднять его на ноги f) Не паниковать **g) Позвать тренера**
Правильно ли спортсмен поступит, не сказав о полученной травме тренеру? d) Ничего не говорить e) сказать об этом после занятия f) **нет, необходимо сообщить тренеру**

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования по теме «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Типовое задание
УК-7
Правила техники безопасности на занятиях изучаемых видов физкультурно-оздоровительных технологий
Необходимо ли использование подготовительной части урока во время занятий физкультурно-оздоровительных технологий: **i) да** j) нет
При выполнении каких упражнений увеличивается степень возникновения травм: i) наклоны j) повороты **k) подскоки и скачки** *l)* махи ногами
На какой элемент экипировки стоит обратить особое внимание: i) **спортивная обувь** j) спортивные брюки ***k)*** спортивные носки l) спортивная майка
Занятия на каких тренажерах, повышает степень риска возникновения травмы? i) высокие тренажеры **j) неисправные тренажеры** k) кардиоттренажеры l) свободные веса
К чему может привести высокая температура воздуха и духота в спортивном зале? i) к понижению температуры тела j) к появлению болевых ощущений в мышцах **k) к осложнениям сердечно-сосудистой системы** l) к снижению интенсивности выполнения упражнений

Типовое задание
Возможная причина возникновения травм на занятиях оздоровительной аэробикой:
h) наличие коротких шорт
i) наличие наколенников
j) отсутствие соответствующей спортивной формы
k) убранные волосы
Технику выполнения упражнений изучаемых видов физкультурно-оздоровительных технологий
Какие типы движений не имеют отношения к оздоровительной аэробике:
i) скрестные шаги
j) бег
k) прыжки
l) **перевороты**
Сколько основных базовых шагов существует в оздоровительной аэробике?
h) 5
i) 6
j) 7
k) 9
Где выполняются «скачки и подскоки» на занятиях степ-аэробикой?
i) На степ-платформу
j) Рядом со степ-платформой
k) a) и b)
l) Со степ-платформой
Как правильно нужно ставить ногу опускаясь со степ-платформы на занятиях степ-аэробикой?
i) закон синергии
j) закон самосохранения
k) **закон развития**
l) закон информированности-упорядоченности
m) закон пропорциональности-композиции
Как правильно выполняются упражнения стретчинга?
i) Выполнение пружинящих движений
j) Выполнение упражнений в паре
k) Выполнение маховых движений в течение 15-30 сек.
l) Принимается определенное положение тела и удерживается в течение 15-30 сек.
На какие группы мышц оказывает преимущественное влияние занятия кроссфитом:
i) Мышцы спины
j) Мышцы рук
k) Мышцы ног
l) Все ответы верны
Методику развития физических, специальных и психологических качеств средствами физических упражнений изучаемых видов физкультурно-оздоровительных технологий
Какого вида интенсивности не существует в оздоровительной аэробике
i) низкого
j) базового
k) среднего
l) высокого

Типовое задание
Какая мышечная группа несет основную силовую нагрузку при занятиях степ-аэробикой?
i) Мышцы ног
j) Мышцы рук
k) Мышцы спины
l) Нет правильного ответа
В какой части занятия не используют упражнения стретчинга?
i) в заключительной
j) в основной
k) в подготовительной
l) в вводной
Какие типы дыхания используют в йоге?
i) грудное
j) ключичное
k) диафрагмальное
l) Все варианты правильные
Какое влияние оказывает силовая тренировка на организма человека в целом?
h) Снижается возбудимость нервной системы
i) Улучшает эластичность связок
j) Повышается уравновешенность
k) Все ответы верны
Выберите не существующий метод конструирования программы степ-аэробики:
i) метод разведения;
j) метод фристайл
k) метод сложения
l) метод «от головы к хвосту».
Средства и методы физкультурно-оздоровительных технологий применительно к профессионально-прикладной физической подготовке
Какие упражнения укрепляют опорно-двигательный аппарат:
i) упражнения силовой направленности
j) упражнения на развития гибкости
k) упражнения на развитие выносливости
l) упражнения на развитие быстроты
Какая система физкультурно-оздоровительных технологий оказывает наибольшее влияние на сердечно-сосудистую систему:
h) оздоровительная аэробика
i) степ-аэробика
j) каллистеника
k) a) и b)
С какой целью можно использовать дыхательные упражнения системы Пилатес, будущим специалистам?
h) с целью релаксации
i) с целью восстановления пульса
j) с целью выведения продуктов распада из мышц
k) нет правильного ответа
Какие упражнения физкультурно-оздоровительных технологий могут быть использованы в комплексе производственной гимнастики:
i) упражнения йоги
j) упражнения Пилатеса
k) Элементы калланетики
l) **все варианты верны**

Типовое задание
На какие функциональные системы организма влияет тренировка на выносливость?
i) нервная система
j) иммунная система
k) эндокринная система
l) все варианты верны
Какое воздействие на организм обучающегося оказывает смена умственной деятельности на физическую?
h) отрицательное
i) положительное
j) никакого воздействия нет
Методику самоконтроля на занятиях изучаемых видов физкультурно-оздоровительных технологий
Какие существуют показатели адекватности нагрузки?
h) **Объективные**
i) Субъективные
j) Информативные
k) Фактические
Что относится к простейшему объективному показателю самоконтроля:
h) показатель артериального давления
i) вес
j) чсс
k) рост
Какой показатель не является субъективным?
h) Покраснение кожных покровов
i) Повышенное потоотделение
j) Измерение жизненной емкости легких
k) Учащенное дыхание
Основное требование предъявляемое к самоконтролю, это….
h) постепенность
i) регулярность
j) эпизодичность
k) цикличность
Для чего необходимо вести дневник самоконтроля?
h) Для оценки состояния здоровья
i) Для снижения объема нагрузки
j) Для повышения интенсивности нагрузки
k) Для правильного режима дня
Какие данные необходимо записать в начале ведения дневника?
g) Результаты медицинского осмотра
h) рост
i) вес
j) **все ответы верны**
Основы самостоятельной тренировки по развитию основных физических качеств средствами изучаемых видов физкультурно-оздоровительных технологий
Что необходимо сделать, перед тем как самостоятельно начать заниматься видами физкультурно-оздоровительных технологий?
a) Пройти медицинский осмотр
b) Измерить рост
c) Сделать динамометрию
d) Сдать анализы крови

Типовое задание
Сколько раз в неделю необходимо заниматься видами физкультурно-оздоровительных технологий, чтобы добиться положительного результата? a) Раз в неделю b) **Не менее трех раз в неделю** c) Нет правильного варианта ответа **d)** Два раза в неделю
Как рационально правильно распределить самостоятельные занятия видами физкультурно-оздоровительных технологий, в течение одной недели: a) Хаотичное распределение занятий b) Посещение спортивного зала, в зависимости от желания занимающегося c) **Наличие одного выходного дня между днями занятий** d) Посещение спортивного зала, в зависимости от самочувствия занимающегося
Какой фактор не нужно учитывать при составлении индивидуальной программы занятий: a) Уровень подготовленности занимающегося b) Пол занимающегося c) Возраст занимающегося d) **Рост занимающегося**
Нужно ли проводить тестирование занимающегося, с целью определения физических возможностей: a) нет b) **да** c) по желанию занимающегося d) по рекомендации тренера
При самостоятельных занятиях различными видами физкультурно-оздоровительных технологий нужно придерживаться структуры занятия? a) нет **b) да**

Оценка выставляется преподавателем по результатам ТЕСТИРОВАНИЯ модуля по следующей шкале баллов:

Количество выполненных заданий	Баллы	Оценка
Менее 50%	Менее 60,99 баллов	Неудовлетворительно (уровень не сформирован)
50 – 70%	61-70,99 баллов	Удовлетворительно (пороговый уровень)
70- 80%	71-80,99 баллов	Хорошо (базовый уровень)
90-100%	81-100 баллов	Отлично (продвинутый уровень)

Для получения зачёта по дисциплине студенту необходимо набрать от 61 до 100 баллов.

3.Оценочные средства для проведения текущего контроля

3.1 Типовые задания для проведения текущего контроля в форме тестирования по теме «Баскетбол»

Показатели оценки результатов освоения модуля	Типовое задание
Освоение раздела 1 «Техника передвижений в баскетболе»	***1. В разделе баскетбола под названием «техника передвижения», входят элементы:*** **а) Бег, прыжки, повороты, остановки;** б) Ведение, передача, броски мяча; в) Скрестный шаг, подборы, добивания мяча; г) Заслоны, проскальзывания, переключения. ***2. Необходимым требованием при выполнении эффективных передвижений в нападении и защите, является:*** а) Выполнение передвижений только на передней части стопы; б) Выполнение передвижение без сгибания ног в коленных суставах; **в) Выполнение передвижений в специальной стойке баскетболиста;** г) Выполнение передвижений с положением рук строго параллельно полу. ***3. Ошибочной техникой при выполнении передвижений плечом вперед в баскетболе будет:*** **а) применение скрестного шага;** б) разворот передней части шагающей ступни по направлению движения; в) рывок к корзине соперника; г) применение скользящего шага. ***4. Какие физические качества необходимо развивать для повышения эффективности передвижений в баскетбольных соревнованиях:*** **а) Ловкость и быстроту**; б) Силовую выносливость; в) Высокую самооценку; г) Общую выносливость. ***5. Эффективным способом освободиться от опеки соперника с помощью передвижений по площадке в баскетболе служит:*** а) Способность оттеснять соперника в борьбе за отскок мяча от щита; б) Способность предвидеть, какие замены произведет тренер команды соперника; **в) Способность многократно изменять скорость и направление передвижений;** г) Способность вовремя попросить судью о тайм-ауте.
Освоение раздела 2. «Техника владения мячом»	***1. В раздел баскетбола под названием «техника владения мячом», входят:*** а) Нападение с одним центровым игроком; б) Взятие отскока мяча от щита и быстрый прорыв; в) Защита прессингом на половине и по всей площадке; **г) Передачи, броски, ведения и ловля мяча**. ***2. Каков очковый эквивалент каждого из трех вариантов точных бросков мяча в баскетбольную корзину:*** а) 2,3,4-очковые броски; **б) 1,2,3-очковые броски;** в) 3,4,5-очковые броски. 3. ***Значительной технической ошибкой при выполнении броска мяча в корзину будет:*** а) Выполнение броска в прыжке; б) Выполнение броска без свистка судьи; **в) Отсутствие завершающего сгибательного движения кистью при выпуске мяча;** г) Выполнение броска без подсказки тренера или партнера по команде. ***4. Какие варианты ведения мяча применяются в баскетболе***?

Показатели оценки результатов освоения модуля	Типовое задание
	а) Одноручное и двуручное ведение; б) Широкое, узкое и частое ведение; **в) Высокое, среднее и низкое ведение.** 5. ***Каких из перечисленных передач мяча не существует в баскетболе:*** а) С отскоком от пола; б) Одной рукой от плеча; **в) С отскоком от боковой линии;** г) Двумя руками от груди.
Освоение раздела 3. «Техника овладения мячом»	***1.Основным навыком для взятия отскока от щита в баскетболе будет:*** а) Высокий прыжок за мячом; б) Нырок под выпрыгивающего соперника; **в) Правильно занятая позиция и постановка спины;** г) Провоцирование фола в борьбе с соперником. 2. Овладение мячом, когда два игрока соперничающих команд ухватились за него, называется***:*** а) Сдвоенный отбор; б) Поворот с мячом; **в) Вырывание мяча;** г) Обхват мяча. 3. ***Грамотной тактикой при выполнении отбора мяча в условиях нехватки времени на атаку у соперника не будет:*** а) Пассивные действия, уклонение от борьбы; **б) Противодействие без серьезного риска получить фол;** в) Активный прессинг на игрока с мячом, давление; г) Постоянные попытки выбить мяч; 4. ***В каком способе отбора мяча игроку помогает способность предвидеть направления передачи соперника?*** а) При подборе; б) При выбивании; в) При пивоте; **г) при перехвате.** ***5. Каковы основные способы овладения мячом в баскетболе?*** а) Опережение, ловушка, блокировка; **б) Перехват, выбивание, накрывание;** в) Введение мяча, потеря, ограничение
Освоение раздела 4. «Тактика игры в нападении»	**1.** ***Тактика игры в нападении – это…*** а) Совокупность передач, бросков и ловли мяча для атаки корзины соперника; **б) Рациональный выбор направления и способа атакующих действий для решения игровой задачи;** в) Рациональная подготовка к защитным действиям, чтобы не пропустить ответную атаку соперника. 2. ***В классификацию тактики нападения входят:*** а) Комбинационные, противодействующие и атакующие приемы; **б) Индивидуальные, групповые и командные действия;** в) Навыки отбора мяча, перевода мяча в зону нападения и подбор мяча; г) Навыки участия в личном прессинге. ***3. К индивидуальным тактическим действиям баскетболиста в нападении относятся:*** **а) Выход для получения мяча, атака корзины, разыгрывание мяча;** б) Вход в трехсекундную зону, откуда процент попадания после броска наиболее высок;

Показатели оценки результатов освоения модуля	Типовое задание
	в) Уход на замену; г) Навыки участия в зонном прессинге. 4.К групповым тактическим взаимодействиям баскетболистов в нападении, относятся***:*** **а) Комбинации двойка, тройка, скрестный выход и восьмерка;** б) Сближение и быстрый прорыв к корзине соперника; в) Противодействие быстрой атаке соперника; г) Комбинации пайп и обратный крест**.** ***5. К командным тактическим действиям баскетболистов в нападении, относятся:*** а) Активный заслон с передачей игроку, перемещающемуся к корзине после заслона; б) Проскальзывание игрока во время заслона в) Противодействие быстрой атаке соперника; **г) Позиционное нападение с одним центровым игроком, быстрый прорыв**.
Освоение раздела 5. «Тактика игры в защите»	***1. К групповым тактическим действиям баскетболистов в защите относятся:*** а) Взаимодействия в защите против отбора мяча; б) Выбивание мяча у активного центрового игрока; в) Накрывание бросков атакующего защитника соперника; **г) Взаимодействия в защите против двойки, тройки, малой восьмерки.** ***2. К индивидуальным тактическим действиям баскетболистов в защите, относятся:*** а) Противодействие заменам в команде соперника; б) Противодействие общению игроков соперника между собой; **в) Противодействие получению соперником мяча и противодействие атаке корзины;** г) Противодействие развитию атак соперника по боковым линиям и по лицевой линии. ***3. К командным тактическим действиям баскетболистов в защите относятся:*** а) Переводы мяча перед собой и за спиной; б) Вбрасывание мяча из-за лицевой линии; **в) Зонная, личная и смешанная системы защиты**. г) Навыки личной опеки лидера соперников по всей площадке ***4. Ошибкой в индивидуальных тактических действиях в защите будет:*** а) Отсутствие быстрого перехода от защиты в нападение; **б) Отсутствие тактильного контроля опекаемого нападающего, когда зрительный контроль защитника сосредоточен на другом игроке с мячом;** в) Отсутствие защитных щитков для игры в обороне; г) Отсутствие захвата нападающего, когда обзор эпизода недоступен арбитрам. ***5.Ошибкой в групповых тактических защитных действиях будет:*** а) Неожиданный трехочковый бросок; б) Касание сетки при выполнении броска соперником; **в) Переключение обоих защитников при противодействии заслону на игрока без мяча.**
Освоение раздела 6. «Физическая подготовка	***1. Основными или лимитирующими успех физическими качествами в баскетболе, явояются:*** а) Статическая сила;

Показатели оценки результатов освоения модуля	Типовое задание
баскетболистов для овладения активными тактическими вариантами игры»	б) Общая выносливость **г) *Скоростная выносливость и быстрота*** ***2. Важнейшими аспектами проявления игровой ловкости в баскетболе являются:*** а) Подлетная и пролетная ловкость; **б) *Предметная и телесная ловкость;*** в) Ловкость при имитации фола со стороны нападающего; ***3. Упражнения, развивающие взрывную силу баскетболиста, где после приземления необходимо выпрыгнуть вверх, называются:*** а) Изометрические упражнения; б) Полиметрические упражнения; **в) Плиометрические упражнения** ***4.*** Взрывная сила, необходимая в баскетболе, это***:*** а) Способность противостоять силовым способностям на протяжении длительного времени; **б)Способность проявлять значительные по величине усилия в минимальный промежуток времени;** в) Способность не снижать быстроту перемещений на протяжении всего периода игры; ***5.Грамотная последовательность развития физических качеств от начала сезона к его пику в баскетболе следующая:*** а) Быстрота, аэробные возможности, порог анаэробного обмена, скоростная выносливость; б) Скоростная выносливость, порог анаэробного обмена, быстрота, аэробные возможности; **в) Аэробные возможности, порог анаэробного обмена, скоростная выносливость, быстрота.**

«Футбол»

Типовое задание
УК-7
Правила техники безопасности на занятиях футболом
*Для профилактики травматизма в футболе используется**:*** **k) Подготовительная часть занятия** l) Удары по мячу m) Игра в футбол n) Игра в баскетбол
Для безопасности игроков в футболе используются: m) шорты n) кепка **o) щитки** *p)* сдутый мяч
Какие обязательные упражнения применяются на занятии футболом для безопасности футболиста в основной части занятия: **m) подводящие упражнения** n) подбегающие упражнения ***o)*** подготовительные упражнения p) подпрыгивающие упражнения

Типовое задание
В какой обуви следует заниматься на улице на снегу?
m) обувь с гладкой подошвы
n) обувь с шипованной подошвой
o) играть без обуви
p) играть в обуви большего размера
К чему может привести высокая температура воздуха и духота при занятиях футболом в спортивном зале?
m) к понижению температуры тела
n) к появлению болевых ощущений в мышцах
o) к осложнениям сердечно-сосудистой системы
p) к снижению интенсивности выполнения упражнений
Что разрешено носить с собой/на себе во время занятий по футболу:
l) кольца/серьги
m) часы
n) напульсник
o) телефон/наушники
Правила игры в футбол
Кто, в случае нарушений правил, во время игры в футбол, должен сигнализировать о нарушении, с помощью свистка:
m) тренер
n) арбитр
o) зритель
p) игрок на замене
Какое наказание следует выполнить футболисту за нарушение правил повлекших получение красной карточки?
l) продолжить играть
m) встать на ворота
n) покинуть футбольное поле
С какой части футбольного поля начинается игра?
m) С центра поля
n) От ворот
o) С углового удара
p) Мяч вводит в игру тренер хозяев поля
Какой частью тела запрещено забивать гол?
n) ногой
o) головой
p) **рукой**
q) грудью
Какой формат времени футбольного матча?
m) 1 тайм по 80 минут
n) 2 тайма по 30 минут
o) 2 тайма по 45 минут
p) 3 тайма по 30 минут
Какой длительностью перерыв в футболе между таймами:
m) 10 мин.
n) 15 мин.
o) 20 мин.
p) 30 мин.
Технические приемы владения мячом во время игры в футбол

Типовое задание
Для обыгрывания соперника и удержания мяча не используется:
m) Передача мяча партнеру
n) дриблинг
o) передача мяча сопернику
p) **удар мяча вертикально вверх**
Какой частью стопы выполняется наиболее точная передача мяча партнеру на короткие дистанции?
m) Внутренней частью стопы
n) Внешней частью стопы
o) Пяткой
p) Головой
С какой позиции нельзя делать удар головой?
m) При ударе по воротам, если мяч находится на уровне головы и выше
n) при выполнении штрафного удара
o) при передаче мяча партнеру, если мяч находится на уровне головы или выше
p) при приеме мяча летящего на уровне головы или выше
Какой способ ведения мяча запрещен правилами футбола?
m) Ведение мяча перекатами нижней частью стопы
n) ведение мяча, используя метод жонглирования
o) ведение мяча с использованием дриблинга
p) пронос мяча под футболкой
Для наибольшей силы удара по мячу, удар выполняется?
l) головой
m) пяткой
n) внешней частью стопы
o) средней частью подъема
Каким не бывает удар по мячу в футболе (по траектории полета):
m) удар по крутой траектории (крученый)
n) удар по высокой траектории (навес)
o) удар по длинной траектории (на силу)
p) удар вратаря по мячу, выполняемый для перехвата мяча, рукой
Тактические приемы игры в футбол
Может ли полевой игрок, во время игры в футбол стать вратарем?
m) Не может
n) Может в любой момент игры
o) Может, только при условии, если вратарь удален с поля, либо получил травму и не может продолжать играть, а замен не осталось
p) Может, если у игрока есть перчатки
Может ли вся футбольная команда встать на ворота:
l) Не может
m) Может, только всем надо надеть перчатки
n) Может, только если игроки не будут играть руками (кроме вратаря)
Что означает термин «игра на удержании счета»?
l) Принудительно остановка времени матча
m) Одна команда, которую устраивает счет матча, концентрируется на защите собственных ворот, а не на атаке ворот соперника
n) Одна команда, которую устраивает счет матча, концентрируется на атаке ворот соперника, а не на защите собственных ворот
o) Обоих команд устраивает счет в матче и они заканчивают игру

Типовое задание
При какой схеме игры в футбол больше шансов забить: m) защитная **n) атакующая** o) запасная p) дополнительная
Что означает термин «передача мяча в разрез»? m) нервная система n) иммунная система o) эндокринная система **p) все варианты верны**
Что лишнее? k) Тактика нападения l) Тактика защиты m) Тактика перехода из защиты в оборону **n) Тактика судьи**
Методика самоконтроля на занятиях игровыми видами спорта
В какое время занимающийся должен приходить на тренировку по футболу? l) Через 5 минут после начала разминки **m) Заблаговременно** n) За 5 минут до конца занятий **o)** За 2 часа до начала занятий
В какой одежде занимающийся должен находиться на занятии, если оно проходит на улице в зимний период времени: l) В любой спортивной одежде m) Если холодно, можно и в джинсах **n) В утепленной спортивной одежде и шапке** o) В любой одежде не белого цвета
Какой показатель не является субъективным? l) Покраснение кожных покровов m) Повышенное потоотделение **n) Измерение жизненной емкости легких** **o)** Учащенное дыхание
Обязательно ли качественно разминаться перед основной частью занятия? l) По желанию **m) Обязательно** n) Запрещено o) На разминку можно не приходить
Что нужно сделать, если во время тренировочного занятия спортсмен получил травму? l) Вызвать скорую помощь m) Поднять его на ноги n) Не паниковать **o) Позвать тренера**
Правильно ли спортсмен поступит, не сказав о полученной травме тренеру? k) Ничего не говорить l) сказать об этом после занятия m) **нет, необходимо сообщить тренеру**

«Физкультурно-оздоровительные технологии»

Типовое задание
УК-7
Правила техники безопасности на занятиях изучаемых видов физкультурно-оздоровительных технологий
Необходимо ли использование подготовительной части урока во время занятий физкультурно-оздоровительных технологий: **o) да** p) нет
При выполнении каких упражнений увеличивается степень возникновения травм: q) наклоны r) повороты **s) подскоки и скачки** *t)* махи ногами
На какой элемент экипировки стоит обратить особое внимание: q) **спортивная обувь** r) спортивные брюки ***s)*** спортивные носки t) спортивная майка
Занятия на каких тренажерах, повышает степень риска возникновения травмы? q) высокие тренажеры **r) неисправные тренажеры** s) кардиоттренажеры t) свободные веса
К чему может привести высокая температура воздуха и духота в спортивном зале? q) к понижению температуры тела r) к появлению болевых ощущений в мышцах **s) к осложнениям сердечно-сосудистой системы** t) к снижению интенсивности выполнения упражнений
Возможная причина возникновения травм на занятиях оздоровительной аэробикой: p) наличие коротких шорт q) наличие наколенников **r) отсутствие соответствующей спортивной формы** ***s)*** убранные волосы
Технику выполнения упражнений изучаемых видов физкультурно-оздоровительных технологий
Какие типы движений не имеют отношения к оздоровительной аэробике: q) скрестные шаги r) бег s) прыжки t) **перевороты**
Сколько основных базовых шагов существует в оздоровительной аэробике? o) 5 p) 6 **q) 7** r) 9

Типовое задание
Где выполняются «скачки и подскоки» на занятиях степ-аэробикой?
q) На степ-платформу
r) Рядом со степ-платформой
s) a) и b)
t) Со степ-платформой
Как правильно нужно ставить ногу опускаясь со степ-платформы на занятиях степ-аэробикой?
r) закон синергии
s) закон самосохранения
t) **закон развития**
u) закон информированности-упорядоченности
v) закон пропорциональности-композиции
Как правильно выполняются упражнения стретчинга?
q) Выполнение пружинящих движений
r) Выполнение упражнений в паре
s) Выполнение маховых движений в течение 15-30 сек.
t) Принимается определенное положение тела и удерживается в течение 15-30 сек.
На какие группы мышц оказывает преимущественное влияние занятия кроссфитом:
q) Мышцы спины
r) Мышцы рук
s) Мышцы ног
t) Все ответы верны
Методику развития физических, специальных и психологических качеств средствами физических упражнений изучаемых видов физкультурно-оздоровительных технологий
Какого вида интенсивности не существует в оздоровительной аэробике
q) низкого
r) базового
s) среднего
t) высокого
Какая мышечная группа несет основную силовую нагрузку при занятиях степ-аэробикой?
q) Мышцы ног
r) Мышцы рук
s) Мышцы спины
t) Нет правильного ответа
В какой части занятия не используют упражнения стретчинга?
q) в заключительной
r) в основной
s) в подготовительной
t) в вводной
Какие типы дыхания используют в йоге?
q) грудное
r) ключичное
s) диафрагмальное
t) Все варианты правильные
Какое влияние оказывает силовая тренировка на организма человека в целом?
p) Снижается возбудимость нервной системы
q) Улучшает эластичность связок
r) Повышается уравновешенность
s) Все ответы верны

Типовое задание
Выберите не существующий метод конструирования программы степ-аэробики: **q) метод разведения;** r) метод фристайл s) метод сложения t) метод «от головы к хвосту».
Средства и методы физкультурно-оздоровительных технологий применительно к профессионально-прикладной физической подготовке
Какие упражнения укрепляют опорно-двигательный аппарат: **q) упражнения силовой направленности** r) упражнения на развития гибкости s) упражнения на развитие выносливости ***t)*** упражнения на развитие быстроты
Какая система физкультурно-оздоровительных технологий оказывает наибольшее влияние на сердечно-сосудистую систему: o) оздоровительная аэробика p) степ-аэробика q) каллистеника **r) a) и b)**
С какой целью можно использовать дыхательные упражнения системы Пилатес, будущим специалистам? **p) с целью релаксации** q) с целью восстановления пульса r) с целью выведения продуктов распада из мышц **s)** нет правильного ответа
Какие упражнения физкультурно-оздоровительных технологий могут быть использованы в комплексе производственной гимнастики: q) упражнения йоги r) упражнения Пилатеса s) Элементы калланетики t) **все варианты верны**
На какие функциональные системы организма влияет тренировка на выносливость? q) нервная система r) иммунная система s) эндокринная система **t) все варианты верны**
Какое воздействие на организм обучающегося оказывает смена умственной деятельности на физическую? o) отрицательное **p) положительное** q) никакого воздействия нет
Методику самоконтроля на занятиях изучаемых видов физкультурно-оздоровительных технологий
Какие существуют показатели адекватности нагрузки? p) **Объективные** **q) Субъективные** r) Информативные **s)** Фактические
Что относится к простейшему объективному показателю самоконтроля: p) показатель артериального давления q) вес **r) чсс** s) рост

Типовое задание
Какой показатель не является субъективным? p) Покраснение кожных покровов q) Повышенное потоотделение **r) Измерение жизненной емкости легких** **s)** Учащенное дыхание
Основное требование предъявляемое к самоконтролю, это…. p) постепенность **q) регулярность** r) эпизодичность s) цикличность
Для чего необходимо вести дневник самоконтроля? **p) Для оценки состояния здоровья** q) Для снижения объема нагрузки r) Для повышения интенсивности нагрузки s) Для правильного режима дня
Какие данные необходимо записать в начале ведения дневника? n) Результаты медицинского осмотра o) рост p) вес q) **все ответы верны**
Основы самостоятельной тренировки по развитию основных физических качеств средствами изучаемых видов физкультурно-оздоровительных технологий
Что необходимо сделать, перед тем как самостоятельно начать заниматься видами физкультурно-оздоровительных технологий? **e) Пройти медицинский осмотр** f) Измерить рост g) Сделать динамометрию h) Сдать анализы крови
Сколько раз в неделю необходимо заниматься видами физкультурно-оздоровительных технологий, чтобы добиться положительного результата? e) Раз в неделю f) **Не менее трех раз в неделю** g) Нет правильного варианта ответа **h)** Два раза в неделю
Как рационально правильно распределить самостоятельные занятия видами физкультурно-оздоровительных технологий, в течение одной недели: e) Хаотичное распределение занятий f) Посещение спортивного зала, в зависимости от желания занимающегося g) **Наличие одного выходного дня между днями занятий** h) Посещение спортивного зала, в зависимости от самочувствия занимающегося
Какой фактор не нужно учитывать при составлении индивидуальной программы занятий: e) Уровень подготовленности занимающегося f) Пол занимающегося g) Возраст занимающегося h) **Рост занимающегося**

Типовое задание
Нужно ли проводить тестирование занимающегося, с целью определения физических возможностей: e) нет f) **да** g) по желанию занимающегося h) по рекомендации тренера
При самостоятельных занятиях различными видами физкультурно-оздоровительных технологий нужно придерживаться структуры занятия? c) нет **d) да**

Для получения зачёта по дисциплине студенту необходимо набрать от 61 до 100 баллов**.**

Оценка выставляется преподавателем по результатам посещения практических занятий модуля по следующей шкале баллов:

Количество выполненных заданий	Баллы	Оценка
Менее 50%	Менее 60,99 баллов	Неудовлетворительно (уровень не сформирован)
50 – 70%	61-70,99 баллов	Удовлетворительно (пороговый уровень)
70- 80%	71-80,99 баллов	Хорошо (базовый уровень)
90-100%	81-100 баллов	Отлично (продвинутый уровень)

3.2 Типовые варианты индивидуальных заданий

Баскетбол

Обучающийся на учебных практических занятиях демонстрирует полученные знания, технические навыки, тактические действия по заданию преподавателя

Критерии оценивания:

Максимальный балл за выполненную работу – 100 баллов. Оценивание работы осуществляется на основе следующих критериев:

№	Качественные характеристики работы	Макс. балл
I.	**Оценка работы по формальным критериям**	**10**
1	Соблюдение сроков сдачи задания	10
II.	**Оценка работы по содержанию**	**90**
	Правильность выполнения технических приемов	45
1	Техника выполнения передачи мяча	10
2	Техника выполнения броска мяча	10
3	Техника выполнения остановки	10
4	Техника выполнения приема мяча	10
	Правильность применения тактических действий	5
	Наличие ошибок принципиального характера*	**-20**

Наиболее типичными *ошибками принципиального характера*, которые снижают итоговый балл, являются:

- неумение выполнять технические приемы
- недостаточный набор двигательных действий;

Преподавателем могут быть выявлены и другие ошибки, снижающие качество выполнения задания.

Оценка выставляется преподавателем по результатам сдачи задания по следующей шкале баллов:

Менее 60,99 баллов	Неудовлетворительно (уровень не сформирован)
61-70,99 баллов	Удовлетворительно (пороговый уровень)
71-80,99 баллов	Хорошо (базовый уровень)
81-100 баллов	Отлично (продвинутый уровень)

Для получения зачёта по дисциплине студенту необходимо набрать от 61 до 100 баллов.

Футбол

Обучающийся на учебных практических занятиях демонстрирует полученные знания, технические навыки, тактические действия по заданию преподавателя

Критерии оценивания:

Максимальный балл за выполненную работу – 100 баллов. Оценивание работы осуществляется на основе следующих критериев:

№	Качественные характеристики работы	Макс. балл
I.	**Оценка работы по формальным критериям**	**10**
1	Соблюдение сроков сдачи задания	10
II.	**Оценка работы по содержанию**	**90**
	Правильность выполнения технических приемов	45
1	Техника ведения мяча	10
2	Техника передачи мяча	10
3	Техника ударов по мячу	10
4	Навыки обороны ворот	10
	Правильность применения тактических действий	5
	Наличие ошибок принципиального характера*	**-20**

Наиболее типичными *ошибками принципиального характера*, которые снижают итоговый балл, являются:

- неумение выполнять технические приемы
- недостаточный набор двигательных действий;

Преподавателем могут быть выявлены и другие ошибки, снижающие качество выполнения задания.

Оценка выставляется преподавателем по результатам сдачи задания по следующей шкале баллов:

Менее 60,99 баллов	Неудовлетворительно (уровень не сформирован)
61-70,99 баллов	Удовлетворительно (пороговый уровень)
71-80,99 баллов	Хорошо (базовый уровень)
81-100 баллов	Отлично (продвинутый уровень)

Для получения зачёта по дисциплине студенту необходимо набрать от 61 до 100 баллов.

Физкультурно-оздоровительные технологии

Обучающийся на учебных практических занятиях демонстрирует полученные знания, технические навыки, тактические действия по заданию преподавателя

Критерии оценивания:

Максимальный балл за выполненную работу – 100 баллов. Оценивание работы осуществляется на основе следующих критериев:

№	Качественные характеристики работы	Макс. балл
I.	**Оценка работы по формальным критериям**	**10**
1	Соблюдение сроков сдачи задания	10
II.	**Оценка работы по содержанию**	**90**
	Правильность выполнения базовых двигательных действий	45
1	Техника выполнения базовых шагов оздоровительной аэробики	10
2	Техника выполнения базовых шагов степ- аэробики	10
3	Техника выполнения основных положений пилатеса	10
4	Техника выполнения основных асанов йоги	10
	Правильность использования двигательных действий в зависимости от части урока	5
	Наличие ошибок принципиального характера*	**-20**

Наиболее типичными *ошибками принципиального характера*, которые снижают итоговый балл, являются:

- неумение выполнять базовые двигательные действия
- недостаточный набор двигательных действий;

Преподавателем могут быть выявлены и другие ошибки, снижающие качество выполнения задания.

Оценка выставляется преподавателем по результатам сдачи задания по следующей шкале баллов:

Менее 60,99 баллов	Неудовлетворительно (уровень не сформирован)
61-70,99 баллов	Удовлетворительно (пороговый уровень)
71-80,99 баллов	Хорошо (базовый уровень)
81-100 баллов	Отлично (продвинутый уровень)

Для получения зачёта по дисциплине студенту необходимо набрать от 61 до 100 баллов.

4. Методические материалы для определения процедур оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с требованиями СТП СТО СПбГТИ(ТУ) 016-2015. КС УКДВ. Порядок проведения зачетов и экзаменов.