

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пекаревский Борис Владимирович
Должность: Проректор по учебной и методической работе
Дата подписания: 24.09.2021 22:13:39
Уникальный программный ключ:
3b89716a1076b80b2c167df0f27c09d01782ba84



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

**Рабочая программа модуля
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

Направление подготовки
38.03.01 - ЭКОНОМИКА

Направленность образовательной программы:
ЭКОНОМИКА ПРЕДПРИЯТИЙ И ОРГАНИЗАЦИЙ

Уровень подготовки
Бакалавриат

Форма обучения
Заочная

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

Санкт-Петербург
2018

Оглавление

1. Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	3
2. Место модуля в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем модуля	4
4. Содержание модуля.....	5
4.1. Разделы модуля и виды занятий.....	5
4.1.1. Элективный курс «Баскетбол».....	5
4.1.2. Элективный курс «Футбол».....	5
4.1.3. Элективный курс «Физкультурно-оздоровительные технологии».....	6
4.2. Занятия лекционного типа.....	7
4.3. Занятия семинарского типа.....	7
4.3.1. Семинары, практические занятия.....	7
4.3.2. Лабораторные работы.....	7
4.4. Самостоятельная работа обучающихся.....	7
4.4.1. Элективный курс «Баскетбол».....	7
4.4.2. Элективный курс «Футбол».....	16
4.4.3. Элективный курс «Физкультурно-оздоровительные технологии»	29
4.5. Курсовое проектирование.....	40
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по модулю.....	40
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.....	40
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения модуля.....	40
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения модуля.....	41
9. Методические указания для обучающихся по освоению модуля.....	42
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по модулю.....	42
10.1. Информационные технологии.....	43
10.2. Лицензионное программное обеспечение.....	43
10.3. Информационные справочные системы.....	43
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по модулю.....	43
12. Особенности освоения модуля инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.....	44
<i>Приложение 1. Фонд оценочных средств по модулю «Элективные курсы по физической культуре и спорту».....</i>	Ошибка!

Закладка не определена.

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

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

Коды компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности на занятиях баскетболом / футболом / изучаемых видов физкультурно-оздоровительных технологий; - правила игры в баскетбол / футбол - технические приемы владения мячом во время игры в баскетбол / футбол - тактические приемы игры в баскетбол - методику самоконтроля на занятиях игровыми видами спорта <p>Или:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности на занятиях изучаемых видов физкультурно-оздоровительных технологий; - технику выполнения упражнений, изучаемых видов физкультурно-оздоровительных технологий; - методику развития физических качеств средствами изучаемых видов физкультурно-оздоровительных технологий; - средства и методы изучаемых видов изучаемых видов физкультурно-оздоровительных технологий в профессионально-прикладной физической подготовке; - методику самоконтроля на занятиях изучаемых видов физкультурно-оздоровительных технологий. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами физического воспитания, средствами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

2. Место модуля в структуре образовательной программы

Учебный модуль «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части БЛОКА 1 (Б1.В.06) и изучается на 1-4 курсе в триместрах 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11

Обучающемуся предоставляется возможность выбрать один из трех элективных курсов: баскетбол, футбол, физкультурно-оздоровительные технологии.

Полученные в процессе изучения модуля «Элективные курсы по физической культуре и спорту» знания, умения и навыки могут быть использованы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Объем модуля

Вид учебной работы	Всего, академических часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины (зачетных единиц/ академических часов)	328
Контактная работа с преподавателем:	
1. Занятия лекционного типа	-
2 Занятия семинарского типа	-
Контроль	16
Другие виды контактной работы	
Самостоятельная работа, в т.ч.	312
самостоятельная работа 1 триместра	36
самостоятельная работа 2 триместра	36
самостоятельная работа 3 триместра	18
самостоятельная работа 4триместра	18
самостоятельная работа 5триместра	18
самостоятельная работа 6 триместра	14
самостоятельная работа 7 триместра	36
самостоятельная работа 8 триместра	18
самостоятельная работа 9 триместра	32
самостоятельная работа 10 триместра	36
самостоятельная работа 11 триместра	36
самостоятельная работа 12 триместра	14
Форма текущего контроля (реферативная работа, тестирование)	Работы по освоению компетенции
Форма промежуточной аттестации (зачет в 3, 6, 9, 12 триместрах)	Итоговое тестирование

4. Содержание модуля

4.1. Разделы модуля и виды занятий

4.1.1. Элективный курс «Баскетбол»

№ п/п	Наименование раздела модуля	Занятия лекционного типа, академ. часы	Занятия семинарского типа, академ. часы		Самостоятельная работа, академ. часы	Формируемые компетенции
			Семинары и/или практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Техника передвижений в баскетболе	0	0	0	42	ОК-8
2.	Техника владения мячом	0	0	0	162	ОК-8
3.	Техника овладения мячом	0	0	0	12	ОК-8
4.	Тактика игры в нападении	0	0	0	62	ОК-8
5.	Тактика игры в защите	0	0	0	34	ОК-8
	Итого				312	

4.1.2. Элективный курс «Футбол»

№ п/п	Наименование раздела модуля	Занятия лекционного типа, академ. часы	Занятия семинарского типа, академ. часы		Самостоятельная работа, академ. часы	Формируемые компетенции
			Семинары и/или практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Знакомство с футболом	0	0	0	16	ОК-8
2.	Чувство мяча	0	0	0	24	ОК-8
3.	Ведение мяча	0	0	0	14	ОК-8
4.	Удары по мячу	0	0	0	18	ОК-8
5.	Позиции игроков	0	0	0	22	ОК-8
6.	Техника элементов футбола	0	0	0	16	ОК-8
7.	Тактика футбола	0	0	0	12	ОК-8
8.	Совершенствование	0	0	0	190	ОК-8
	Итого				312	

4.1.3. Элективный курс «Физкультурно-оздоровительные технологии»

№ п/п	Наименование раздела модуля	Занятия лекционного типа, акад. часы	Занятия семинарского типа, акад. часы		Самостоятельная работа, акад. часы	Формируемые компетенции
			Семинары и/или практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Оздоровительная аэробика	0	0	0	68	ОК-8
2.	Круговая тренировка силовой направленности кроссфит	0	0	0	16	ОК-8
3.	Степ-аэробика	0	0	0	14	ОК-8
4.	Оздоровительная аэробика в танцевальном стиле	0	0	0	18	ОК-8
5.	Упражнения на растягивание	0	0	0	44	ОК-8
6.	Упражнения силового характера	0	0	0	64	ОК-8
7.	Особенности занятий калланетикой	0	0	0	18	ОК-8
8.	Система упражнений Пилатес	0	0	0	18	ОК-8
9.	Йога как направление оздоровительной гимнастики	0	0	0	34	ОК-8
10.	Боди-балет	0	0	0	18	ОК-8
	Итого				312	

4.2 Занятия лекционного типа
Учебным планом не предусмотрено

4.3 Занятия семинарского типа
4.3.1. Семинары, практические занятия
Учебным планом не предусмотрено

4.3.2. Лабораторные работы
Учебным планом не предусмотрено

4.4. Самостоятельная работа обучающихся

4.4.1. Элективный курс «Баскетбол»

Содержание самостоятельной работы

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
1. Техника передвижений в баскетболе			
1/1	Меры предупреждения травм на занятиях баскетболом	2	Реферат
1/1	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом	2	Тестирование
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Ходьба и бег с постановкой ступни перекатом. Передвижения с изменением направления.	2	Реферат
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Ходьба и бег с постановкой ступни на переднюю часть стопы. Передвижения с изменением направления.	2	Тестирование
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Ходьба и бег в защитной стойке баскетболиста спиной вперед с изменением направления движения.	2	Реферат
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Ходьба и бег в защитной стойке баскетболиста приставным шагом.	2	Реферат
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	Тестирование
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Техника остановок после ходьбы и бега.	2	Реферат
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Техника остановок после ходьбы и бега. Остановки шагом. Упражнения для сохранения равновесия после остановок шагом.	2	Тестирование
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Техника остановок после ходьбы и бега. Остановки прыжком. Упражнения для сохранения равновесия после остановок прыжком.	2	Реферат
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	Тестирование
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Повороты плечом вперед при поиске свободного пространства и освобождении от опеки соперника.	2	Реферат

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Повороты плечом назад при поиске свободного пространства и освобождении от опеки соперника.	2	Тестирование
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Повороты в сочетании с ведением мяча – пивоты. Акцент на профилактике нарушения правил – пробежек.	2	Реферат
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Техника прыжков вверх и вперед.	2	Тестирование
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Техника прыжков после отталкивания одной и двумя ногами.	2	Реферат
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Техника прыжков с приземлением на одну и две ноги.	2	Тестирование
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Техника одиночных и серийных прыжков.	2	Реферат
1/2	Тренировка выбора оптимального сочетания способов передвижений в зависимости от игровой ситуации.	2	Тестирование
1/2	Параметры физической подготовленности, лимитирующие эффективность способов передвижений в баскетболе.	2	Реферат
1/2	Тестирование по поводу овладения различными способами передвижений в баскетболе	2	Тестирование
	ИТОГО 1 раздел, в т.ч. 1 триместр 2 триместр	42 36 6	
1. Техника владения мячом			
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча.	2	Реферат
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.	2	Тестирование
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой от плеча	2	Реферат
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	2	Реферат
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке.	2	Тестирование
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке.	2	Реферат
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча.	2	Тестирование
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча двумя руками от груди	2	Реферат
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча двумя руками от груди	2	Тестирование
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	2	Реферат
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча двумя руками от груди в прыжке.	2	Тестирование
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча двумя руками сверху	2	Реферат
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча двумя руками сверху	2	Тестирование

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча двумя руками сверху в движении.	2	Реферат
2/2	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	2	Реферат
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой снизу.	2	Тестирование
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой снизу.	2	Реферат
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой снизу в движении.	2	Тестирование
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой снизу в прыжке.	2	Реферат
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной сверху (бейсбольная передача в быстрый прорыв).	2	Реферат
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной сверху (бейсбольная передача в быстрый прорыв).	2	Тестирование
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной сверху (бейсбольная передача в быстрый прорыв) в движении	2	Реферат
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной сверху (бейсбольная передача в быстрый прорыв) в прыжке.	2	Тестирование
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передачи мяча с отскоком от пола.	2	Реферат
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передачи мяча с отскоком от пола.	2	Тестирование
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передачи мяча с отскоком от пола в движении.	2	Реферат
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передачи мяча с отскоком от пола в прыжке.	2	Реферат
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Скрытая передача из-за спины.	2	Тестирование
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Скрытая передача из-за спины	2	Реферат
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Скрытая передача из-за спины в движении.	2	Тестирование
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Скрытая передача из-за спины в прыжке.	2	Реферат
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Скрытая передача под ногой.	2	Тестирование
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Скрытая передача под ногой.	2	Реферат
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Скрытая передача под ногой в движении.	2	Тестирование
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля мяча двумя руками, летящего параллельно полу.	2	Реферат
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля мяча двумя руками, посланного с отскоком от пола.	2	Тестирование

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля мяча двумя руками в прыжке.	2	Реферат
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля мяча одной рукой, летящего параллельно полу.	2	Тестирование
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля мяча одной рукой, посланного с отскоком от пола.	2	Реферат
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля мяча одной рукой в прыжке.	2	Тестирование
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля катящегося мяча.	2	Реферат
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля мяча, отскочившего от щита.	2	Реферат
2/6	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля мяча, неожиданно изменившего направление полета.	2	Тестирование
2/6	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведения мяча сильнейшей рукой на месте и в движении.	2	Реферат
2/6	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведения мяча сильнейшей рукой на месте и в движении с изменением направления.	2	Тестирование
2/6	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведения мяча сильнейшей рукой на месте и в движении с изменением направления.	2	Реферат
2/6	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведения мяча слабой рукой на месте и в движении.	2	Реферат
2/6	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведения мяча слабой рукой на месте и в движении с изменением направления.	2	Тестирование
2/6	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с переводами перед собой в низкой, средней и высокой стойке баскетболиста.	2	Реферат
2/7	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с переводами перед собой в низкой, средней и высокой стойке баскетболиста в движении.	2	Тестирование
2/7	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с переводами вперед назад правой рукой на месте и в движении.	2	Реферат
2/7	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с переводами вперед назад левой рукой на месте и в движении.	2	Тестирование
2/7	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с переводами за спиной на месте и в движении.	2	Реферат
2/7	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с переводами под ногой на месте и в движении.	2	Реферат
2/7	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с двойным переводом перед собой на месте и в движении.	2	Тестирование

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
2/7	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с двойным переводом за спиной на месте и в движении	2	Реферат
2/7	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с двойным переводом под ногой на месте и в движении.	2	Тестирование
2/7	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с двойным переводом под ногой на месте и в движении.	2	Реферат
2/7	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с переводом перед собой одной (правой и левой) рукой.	2	Тестирование
2/7	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Обыгрывание соперника с помощью комбинации переводов мяча.	2	Реферат
2/7	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Обыгрывание соперника с помощью рваной скорости ведения и изменения направлений.	2	Реферат
2/7	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Обыгрывание соперника с помощью рваной скорости ведения, изменения направлений и поворотами в ходе ведения.	2	Тестирование
2/7	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Обыгрывание соперника с помощью периодических отступаний назад для создания пространства для обыгрыша.	2	Реферат
2/7	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча с места.	2	Тестирование
2/7	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	2	Реферат
2/7	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке	2	Реферат
2/7	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении.	2	Тестирование
2/8	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении.	2	Реферат
2/8	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча с со средней дистанции.	2	Тестирование
2/8	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча с дальней дистанции.	2	Реферат
2/8	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	Тестирование
2/8	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок мяча одной рукой снизу с ближней дистанции в движении.	2	Реферат
2/8	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок мяча одной рукой снизу с ближней дистанции по высокой траектории	2	Реферат

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
2/8	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок крюком.	2	Тестирование
2/8	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок мяча полукрюком.	2	Реферат
2/8	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок мяча в движении.	2	Тестирование
2/9	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок мяча в движении.		Реферат
2/9	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок мяча в движении с активным сопротивлением соперника	2	Реферат
2/9	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок мяча в движении с фолом соперника.	2	Тестирование
2/9	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Штрафной бросок.	2	Реферат
2/9	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Штрафной бросок с имитацией условий звуковых и визуальных помех и психологической напряженности.	2	Тестирование
	ИТОГО 2 раздел, в т.ч. 2 триместр 3 триместр 4 триместр 5 триместр 6 триместр 7 триместр 8 триместр 9 триместр	162 30 18 18 18 14 36 18 10	
3. Техника овладения мячом			
3/9	Техника овладения мячом в защите. Техника выбивания мяча.	2	Реферат
3/9	Техника овладения мячом в защите. Техника вырывания мяча.	2	Тестирование
3/9	Техника овладения мячом в защите. Техника накрывания мяча.	2	Тестирование
3/9	Техника овладения мячом в защите. Техника накрывания мяча.	2	Реферат
3/9	Техника овладения мячом в защите. Техника взятия отскока мяча.	2	Тестирование
3/9	Техника овладения мячом в защите. Техника перехвата мяча.	2	Реферат
	ИТОГО 3 раздел, в т.ч. 9 триместр	12 12	
4. Тактика игры в нападении			
4/9	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Выбор места на площадке для атаки корзины.	2	Реферат
4/9	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Выбор места на площадке для отвлечения защитников.	2	Тестирование

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
4/9	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Выбор места на площадке. Умение считывать ключевые сигналы игры для перемещения в нужную позицию.	2	Реферат
4/9	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Способы открываний для получения мяча. V-открывание.	2	Тестирование
4/9	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Способы открываний для получения мяча. Открывание – «задняя дверь»	2	Реферат
4/10	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Способы открываний для получения мяча. L - открывание.	2	Реферат
4/10	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Комбинация отдал – выходи.	2	Тестирование
4/10	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Заслоны.	2	Реферат
4/10	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Применения заслонов в разных позициях (на усах, в области штрафного броска, на 3-х очковой линии).	2	Тестирование
4/10	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Боковой заслон.	2	Реферат
4/10	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Задний заслон.	2	Тестирование
4/10	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Заслон между защитником и центровым.	2	Реферат
4/10	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Заслон между защитником и центровым	2	Тестирование
4/10	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Заслон между нападающими.	2	Реферат
4/10	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Заслон между защитниками.	2	Тестирование
4/10	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Заслон между центровыми.	2	Реферат
4/10	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Заслон, передачи после активного заслона.	2	Тестирование
4/10	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Заслон, передачи после активного заслона	2	Реферат
4/10	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Комбинация тройка.	2	Тестирование
4/10	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Комбинация треугольник.	2	Реферат
4/10	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Комбинация скрестный выход.	2	Тестирование
4/10	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Комбинация малая восьмерка.	2	Реферат
4/10	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Позиционное нападение. Общие принципы	2	Тестирование
4/11	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Позиционное нападение через центрального игрока	2	Реферат

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
4/11	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Позиционное нападение через центрального игрока	2	Тестирование
4/11	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Позиционное нападение через двух центральных игроков.	2	Реферат
4/11	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Позиционное нападение через двух центральных игроков.	2	Тестирование
4/11	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Позиционное нападение без участия центральных игроков.	2	Реферат
4/11	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Быстрый прорыв по боковой линии.	2	Реферат
4/11	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Быстрый прорыв по центру площадки.	2	Тестирование
4/11	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Быстрый прорыв вторым эшелонам.	2	Реферат
	ИТОГО 4 раздел, в т.ч. 9 триместр 10 триместр 11 триместр	62 10 36 16	
5. Тактика игры в защите			
5/11	Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Опека игрока с мячом в позиции защитника.	2	Реферат
5/11	Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Опека игрока с мячом в позиции нападающего.	2	Тестирование
5/11	Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Опека игрока с мячом в позиции центрального.	2	Реферат
5/11	Тактика игры в защите. Групповые действия. Противодействия заслонам.	2	Тестирование
5/11	Тактика игры в защите. Групповые действия. Противодействия заслонам.	2	Реферат
5/11	Тактика игры в защите. Групповые действия. Противодействия комбинации тройка.	2	Тестирование
5/11	Тактика игры в защите. Групповые действия. Противодействия скрестному выходу.	2	Реферат
5/11	Тактика игры в защите. Групповые действия. Противодействия малой восьмерке.	2	Тестирование
5/11	Тактика игры в защите. Групповые действия. Противодействия снайперу, которого выводит на бросок команда соперника.	2	Реферат
5/11	Тактика игры в защите. Командные действия. Система личной защиты. Общие принципы.	2	Тестирование
5/12	Тактика игры в защите. Командные действия. Система личной защиты с запуском соперников в лицевую линию.	2	Реферат
5/12	Тактика игры в защите. Командные действия. Система личной защиты с подстраховкой от высокорослого центрального игрока.	2	Тестирование

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
5/12	Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты. Общие принципы.	2	Реферат
5/12	Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты 3-2.	2	Тестирование
5/12	Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты 2-3.	2	Реферат
5/12	Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты 2-1-2	2	Тестирование
5/12	Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты 1-3-1	2	Реферат
	ИТОГО 5 раздел, в т.ч.	34	
	11 триместр	20	
	12 триместр	14	

Тематика рефератов

1. История возникновения баскетбола.
2. Какие изменения произошли в оборудовании и инвентаре по мере дальнейшего развития игры.
3. Эволюция правил соревнований по баскетболу и их влияние на развитие техники и тактики игры.
4. Современные правила баскетбола и их сравнение с предыдущими.
5. Анализ выступления сборных команд России на чемпионат Европы (мира, страны).
6. Травматизм на занятиях по баскетболу и оказание первой медицинской помощи.
7. Урок – основная форма организации занятий баскетболом.
8. Основные элементы технической подготовки баскетболистов
9. Взаимосвязь технической и физической подготовки баскетболистов
10. Броски в корзину. Классификация бросков.
11. Расскажите о тактике командной защиты.
12. Сущность тактики командного нападения.
13. Опишите основные элементы тактики игры.
14. Перечислите и раскройте задачи тактической подготовки.
15. Оценка уровня развития быстроты у баскетболистов и методика ее воспитания.
16. Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов и методика их воспитания.
17. Оценка уровня развития специальной выносливости у баскетболистов и методика ее воспитания.
18. Динамика игровых показателей в соревнованиях различной направленности.
19. Педагогический контроль как фактор повышения эффективности подготовки баскетболистов.
20. Формы педагогического контроля (этапный, текущий, оперативный). Их цели.
21. Оптимизация подготовки баскетболистов на основе применения различных тренировочных программ.
22. Индивидуализация тренировки квалифицированных баскетболистов.
23. Исследование индивидуальных особенностей ю баскетболистов.
24. Определение профиля личностных качеств студентов-баскетболистов.

25. Влияние свойств нервной системы на эффективность игровой деятельности баскетболистов.
26. Зависимость эффективности игры от особенностей внимания баскетболистов.
27. Двигательная реакция баскетболистов и взаимосвязь с эффективностью игровой деятельности.
28. Особенности оперативного мышления баскетболистов.
29. Особенности волевых качеств у баскетболистов.
30. Межличностные отношения в командах по баскетболу.
31. Сущность контроля за физической нагрузкой.
32. Тесты технической подготовленности баскетболистов.
33. Тесты, позволяющие всесторонне оценить уровень подготовленности баскетболистов.
34. Подвижные игры, подготовительные и подводящие упражнения как одно из средств подготовки баскетболистов.
35. Повышение эффективности обучения (тренировки) в баскетболе с использованием технических средств.

4.4.2. Элективный курс «Футбол»

Содержание самостоятельной работы

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
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	Реферат
1/1	Основные правила разминки. Знакомство с мячом. Развитие чувства мяча. Игра в футбол 2х2	2	Тестирование
1/1	Развитие чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед остановкой мяча подошвой (с отскока и без) Игра в футбол 2х2	2	Реферат
1/1	Развитие чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед ударом по мячу (с отскока и без) Игра в футбол 2х2	2	Тестирование
1/1	Развитие владения мяча. Разновидности владения мяча. Игра в футбол 3х3	2	Реферат
1/1	Развитие ударов по мячу. Разновидности ударов по мячу. Игра в футбол 3х3	2	Тестирование
1/1	Развитие чувства поля и понимания игры. Изучение позиций игроков в футбол.	2	Реферат
1/1	Игра в футбол 3х3 с применением изученного материала	2	Тестирование

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
	ИТОГО 1 раздел, в т. ч. 1 триместр	16 16	
2. Чувство мяча			
2/1	Развитие чувства поля и понимания игры. Изучение позиций игроков в футбол.	2	Реферат
2/1	Игра в футбол 3х3 с применением изученного материала Темы 1.	2	Тестирование
2/1	Развитие чувства поля и понимания игры. Изучение позиций игроков в футбол.	2	Реферат
2/1	Игра в футбол 3х3 с применением изученного материала Темы 1.	2	Тестирование
2/1	Развитие чувства поля и понимания игры. Изучение позиций игроков в футбол.	2	Реферат
2/1	Игра в футбол 3х3	2	Тестирование
2/1	Развитие чувства мяча. Выполнение упражнений на удержание мяча. Игра в футбол 3х3	2	Реферат
2/1	Развитие чувства мяча. Выполнение упражнений на удержание и сохранение мяча. Игра в футбол 3х3	2	Тестирование
2/1	Развитие чувства мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие переката мяча на месте и в движении. Игра в футбол 3х3	2	Реферат
2/1	Развитие чувства мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие закрывания мяча корпусом тела. Игра в футбол 3х3	2	Тестирование
2/2	Развитие чувства мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие разворота с мячом на месте и в движении. Игра в футбол 3х3	2	Реферат
2/2	Игра в футбол 3х3	2	Тестирование
	ИТОГО 2 раздел, в т. ч. 1 триместр 2 триместр	24 20 4	
3. Ведение мяча			
3/2	Развитие ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения со сменой направления. Игра в футбол 4х4	2	Реферат

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
3/2	Развитие ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления. Игра в футбол 4x4	2	Тестирование
3/2	Развитие ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой. Игра в футбол 4x4	2	Реферат
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 4x4	2	Тестирование
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 4x4	2	Реферат
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 4x4	2	Тестирование
3/2	Игра в футбол 4x4	2	Реферат
	ИТОГО 3 раздел, в т. ч. 2 триместр	14 14	
5. 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 4x4	2	Реферат
4/2	Развитие удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "подъёма" с места и в движении. Игра в футбол 4x4	2	Тестирование
4/2	Развитие удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внешней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4x4	2	Реферат

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
4/2	Развитие удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внутренней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4х4	2	Тестирование
4/2	Развитие удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "носка" с места и в движении. Игра в футбол 4х4	2	Реферат
4/2	Развитие удара по мячу. Выполнение различных видов ударов по прыгающему мячу. Игра в футбол 4х4	2	Тестирование
4/2	Развитие удара по мячу. Игра в футбол 5х5 с применением полученных навыков.	2	Реферат
4/2	Развитие координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5х5	2	Тестирование
4/2	Выполнение упражнений на развитие координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5х5	2	Реферат
	ИТОГО 4 раздел, в т. ч. 2 триместр	18 18	
5. Позиции игроков			
5/3	Развитие навыков обороны ворот. Основы оборонительных действий. Игра в футбол 5х5	2	Реферат
5/3	Развитие навыков обороны ворот. Варианты оборонительных действий. Игра в футбол 5х4 (4-ка обороняется)	2	Тестирование
5/3	Развитие навыков обороны ворот. Выполнение упражнений направленных на выполнение оборонительных действий. Игра в футбол 5х4 (4-ка обороняется)	2	Реферат
5/3	Развитие навыков игроков при выполнении оборонительных действий. Игра в футбол 5х4 и 5х3.	2	Тестирование
5/3	Развитие навыков игроков при выполнении оборонительных действий. Игра в футбол 5х3.	2	Реферат
5/3	Роль и виды атакующих действий. Игра в футбол 5х5.	2	Тестирование
5/3	Развитие навыков игроков при выполнении атакующих действий. Игра в футбол 5х5.	2	Реферат
5/3	Развитие навыков игроков при выполнении атакующих действий. Игра в футбол 5х5	2	Тестирование
5/3	Выполнение упражнений направленных на переход из обороны в атаку. Игра в футбол 5х5	2	Реферат
5/4	Выполнение упражнений направленных на развитие перехода от атаки к обороне. Игра в футбол 5х5.	2	Тестирование

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
5/4	Игра в футбол 5x5 с использованием изученного.	2	Реферат
	ИТОГО 5 раздел, в т. ч. 3 триместр 4 триместр	22 18 4	
6. Техника элементов футбола			
6/4	Роль технических характеристик футболиста. Выполнение упражнений с акцентом на развитие Футбол 6x6	2	Реферат
6/4	Выполнение упражнений направленных на развитие техники работы с мячом на месте и в движении. Футбол 6x6	2	Тестирование
6/4	Выполнение упражнений направленных на развитие техники работы с мячом на месте и в движении. Футбол 6x6	2	Реферат
6/4	Самостоятельная оценка технических действий партнёра с выделением всех плюсов и минусов Футбол 6x6	2	Тестирование
6/4	Повторная самостоятельная оценка технических действий партнёра с выделением всех плюсов и минусов. Футбол 6x6	2	Реферат
6/4	Роль тактики футболиста и команды. Футбол 6x6	2	Тестирование
6/4	Разновидности и применение тактик на игру. Футбол 6x6	2	Реферат
6/5	Выполнение упражнений направленных на развитие разнообразности при применении тактики на игру или отрезок игры. Футбол 6x6	2	Тестирование
	ИТОГО 6 раздел, в т. ч. 4 триместр 5 триместр	16 14 2	
7. Тактика футбола			
7/5	Самостоятельная оценка тактических действий партнёра и всей команды с выделением всех плюсов и минусов. Футбол 6x6	2	Реферат
7/5	Повторная самостоятельная оценка технических действий партнёра с выделением всех плюсов и минусов. Футбол 6x6	2	Тестирование
7/5	Повторная самостоятельная оценка технических действий партнёра с выделением всех плюсов и минусов. Футбол 6x6	2	Реферат
7/5	Выполнение упражнений на развитие технико-тактических действий Футбол 6x6	2	Тестирование

№ раздела модуля/триместр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
7/5	Футбол 3х3, 4х4	2	Реферат
7/5	Футбол 5х5, 6х6	2	Тестирование
	ИТОГО 7 раздел, в т. ч. 5 триместр	12 12	
8. Совершенствование			
8/5	Совершенствование чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед остановкой мяча подошвой (с отскока и без). Игра в футбол 2х2	2	Реферат
8/5	Совершенствование чувства мяча. Совершенствование правильной постановки ног перед остановкой мяча подошвой (с отскока и без) Игра в футбол 3х3	2	Тестирование
8/6	Совершенствование чувства мяча. Методика развития правильной постановки ног перед ударом по мячу (с отскока и без). Игра в футбол 2х2	2	Реферат
8/6	Совершенствование чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед ударом по мячу (с отскока и без). Игра в футбол 5х5	2	Тестирование
8/6	Совершенствование ведения мяча. Разновидности ведения мяча. Игра в футбол 3х3	2	Реферат
8/6	Совершенствование ударов по мячу. Разновидности ударов по мячу. Игра в футбол 3х3	2	Реферат
8/6	Совершенствование чувства поля и понимания игры. Подробно о позициях игроков в футболе.	2	Тестирование
8/6	Игра в футбол 3х3 с применением изученного материала.	2	Реферат
8/6	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, Игра в футбол 4х4	2	Тестирование
8/7	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения со сменой направления. Игра в футбол 4х4	2	Реферат
8/7	Совершенствование ударов по мячу. Разновидности ударов по мячу. Игра в футбол 3х3	2	Тестирование
8/7	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления. Игра в футбол 4х4	2	Реферат

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
8/7	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой. Игра в футбол 8x8	2	Тестирование
8/7	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 4x4	2	Реферат
8/7	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 4x4	2	Тестирование
8/7	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 4x4	2	Реферат
8/7	Игра в футбол 8x8.	2	Тестирование
8/7	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 7x7	2	Реферат
8/7	Постановка удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "подъёма" с места и в движении. Игра в футбол 4x4	2	Реферат
8/7	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "подъёма" с места и в движении. Игра в футбол 7x7	2	Тестирование
8/7	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внешней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4x4	2	Реферат
8/7	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внутренней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4x4	2	Тестирование

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
8/7	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "носка" с места и в движении. Игра в футбол 4x4	2	Реферат
8/7	Совершенствование удара по мячу. Выполнение различных видов ударов по прыгающему мячу. Игра в футбол 4x4	2	Тестирование
8/7	Совершенствование удара по мячу. Игра в футбол 7x7 с применением полученных навыков.	2	Реферат
8/7	Совершенствование координации при ударе по мячу.	2	Тестирование
8/7	Игра в футбол 5x5	2	Реферат
8/8	Выполнение упражнений на совершенствование координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5x5	2	Тестирование
8/8	Выполнение упражнений на совершенствование скорости реакции при выполнении футбольного действия. Игра в футбол 5x5	2	Реферат
8/8	Выполнение упражнений на совершенствование физической выносливости. Игра в футбол 5x5	2	Тестирование
8/8	Выполнение комплексных упражнений для общего развития. Отработка выполнения удара с "полулёта".	2	Реферат
8/8	Выполнение упражнений направленных развитие скоростных качеств. Игра в футбол 7x7	2	Тестирование
8/8	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых качеств. Игра в футбол 7x7	2	Реферат
8/8	Выполнение упражнений направленных на развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол 7x7	2	Тестирование
8/8	Выполнение упражнений направленных развитие ловкости и гибкости. Игра в футбол 7x7	2	Реферат
8/8	Развитие правильного выполнения удара по мячу головой. Игра в футбол 4x4	2	Тестирование
8/9	Совершенствование координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5x5	2	Реферат

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
8/9	Выполнение упражнений на совершенствование координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5x5	2	Тестирование
8/9	Выполнение упражнений на совершенствование скорости реакции при выполнении футбольного действия. Игра в футбол 5x5	2	Реферат
8/9	Выполнение упражнений на совершенствование физической выносливости. Игра в футбол 5x5	2	Тестирование
8/9	Выполнение комплексных упражнений для общего развития. Отработка выполнения удара с "полулёта".	2	Реферат
8/9	Выполнение упражнений направленных развитие скоростных качеств. Игра в футбол 7x7	2	Тестирование
8/9	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых качеств. Игра в футбол 7x7	2	Реферат
8/9	Выполнение упражнений направленных на развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол 7x7	2	Реферат
8/9	Выполнение упражнений направленных развитие ловкости и гибкости..Игра в футбол 7x7	2	Тестирование
8/9	Разновидности и применение тактик на игру. Футбол 6x6	2	Реферат
8/9	Совершенствование чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед остановкой мяча подошвой (с отскока и без).Игра в футбол 2x2	2	Тестирование
8/9	Совершенствование чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед остановкой мяча подошвой (с отскока и без).Игра в футбол 2x2	2	Реферат
8/9	Совершенствование чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед остановкой мяча подошвой (с отскока и без).Игра в футбол 2x2	2	Тестирование
8/9	Совершенствование чувства мяча. Совершенствование правильной постановки ног перед остановкой мяча подошвой (с отскока и без) Игра в футбол 3x3	2	Реферат

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
8/9	Совершенствование чувства мяча. Методика развития правильной постановки ног перед ударом по мячу (с отскока и без).Игра в футбол 2х2	2	Тестирование
8/9	Совершенствование чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед ударом по мячу (с отскока и без).Игра в футбол 5х5	2	Реферат
8/10	Совершенствование ведения мяча. Разновидности ведения мяча. Игра в футбол 3х3	2	Тестирование
8/10	Совершенствование ударов по мячу. Разновидности ударов по мячу. Игра в футбол 3х3	2	Реферат
8/10	Совершенствование чувства поля и понимания игры. Подробно о позициях игроков в футболе.	2	Тестирование
8/10	Игра в футбол 3х3 с применением изученного материала.	2	Реферат
8/10	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, Игра в футбол 4х4	2	Тестирование
8/10	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения со сменой направления. Игра в футбол 4х4	2	Реферат
8/10	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления. Игра в футбол 4х4	2	Тестирование
8/10	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой. Игра в футбол 8х8	2	Реферат
8/10	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	Тестирование
8/10	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	Реферат

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
8/10	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 4x4	2	Тестирование
8/10	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 7x7	2	Реферат
8/10	Постановка удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "подъёма" с места и в движении. Игра в футбол 4x4	2	Тестирование
8/10	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внешней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4x4	2	Реферат
8/10	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "подъёма" с места и в движении. Игра в футбол 7x7	2	Тестирование
8/10	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внешней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4x4	2	Реферат
8/10	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внутренней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4x4	2	Тестирование
8/10	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "носка" с места и в движении. Игра в футбол 4x4	2	Реферат
8/11	Совершенствование удара по мячу. Выполнение различных видов ударов по прыгающему мячу. Игра в футбол 4x4	2	Тестирование
8/11	Игра в футбол 7x7 с применением полученных навыков.	2	Реферат
8/11	Совершенствование удара по мячу.	2	Тестирование
8/11	Совершенствование координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5x5	2	Реферат

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
8/11	Выполнение упражнений на совершенствование координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5х5	2	Тестирование
8/11	Выполнение упражнений на совершенствование скорости реакции при выполнении футбольного действия. Игра в футбол 5х5	2	Реферат
8/11	Выполнение упражнений на совершенствование физической выносливости. Игра в футбол 5х5	2	Тестирование
8/11	Выполнение упражнений направленных развитие скоростных качеств. Игра в футбол 7х7	2	Реферат
8/11	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых качеств. Игра в футбол 7х7	2	Тестирование
8/11	Выполнение упражнений направленных на развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол 7х7	2	Реферат
8/11	Выполнение упражнений направленных развитие ловкости и гибкости. Игра в футбол 7х7	2	Тестирование
8/11	Развитие правильного выполнения удара по мячу головой. Игра в футбол 4х4	2	Реферат
8/11	Развитие правильного отталкивания с места и в движении для правильного подхода к удару головой. Игра в футбол 4х4, с заданием забивать только головой	2	Тестирование
8/11	Совершенствование удара по мячу. Игра в футбол 7х7 с применением полученных навыков.	2	Реферат
8/11	Совершенствование координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5х5	2	Тестирование
8/11	Выполнение упражнений на совершенствование координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5х5	2	Реферат
8/11	Выполнение упражнений на совершенствование скорости реакции при выполнении футбольного действия. Игра в футбол 5х5	2	Тестирование
8/11	Выполнение упражнений на совершенствование физической выносливости.	2	Реферат
8/12	Игра в футбол 6х6	2	Тестирование
8/12	Игра в футбол 5х5	2	Реферат

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
8/12	Игра в футбол 5x5	2	Тестирование
8/12	Игра в футбол с углублённым изучением действий защитников 5x4	2	Реферат
8/12	Игра в футбол с углублённым изучением действий нападающих 5x4	2	Тестирование
8/12	Игра в футбол 7x7	2	Реферат
8/12	Игра в футбол 7x7	2	Тестирование
	ИТОГО 8 раздел, в т.ч.	194	
	5 триместр	4	
	6 триместр	14	
	7 триместр	36	
	8 триместр	18	
	9 триместр	32	
	10 триместр	36	
	11 триместр	36	
	12 триместр	14	

Тематика рефератов

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 возрастных 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.

4.4.3. Элективный курс «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Содержание самостоятельной работы

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
1. Оздоровительная аэробика			
1/1	Меры предупреждения травм на занятиях оздоровительной направленности.	2	Тестирование
1/1	Понятие о «запрещенных» движениях в оздоровительной аэробике.	2	Реферат
1/1	Специальные упражнения на согласование движений с музыкой;	2	Тестирование
1/1	Творческие задания, двигательная импровизация;	2	Реферат
1/1	Средствами гимнастики воплощать замысел композитора, создавать музыкально-двигательные образы.	2	Реферат
1/1	Терминология оздоровительной аэробики;	2	Реферат
1/1	Техника выполнения базовых шагов оздоровительной аэробики.	2	Тестирование
1/1	Комбинации базовых, основных, модифицированных шагов в соответствии с музыкальным сопровождением, синхронизировать работу рук и ног.	2	Реферат
1/1	Конструирование программ методом фристайл	2	Тестирование
1/1	Конструирование программ методом сложения	2	Реферат
1/1	Конструирование программ методом «от головы к хвосту»	2	Тестирование
1/1	Конструирование программ методом «зигзаг»	2	Реферат
1/1	Конструирование программ блок-методом	2	Реферат
1/1	Конструирование программ методом «Калифорнийский стиль»	2	Тестирование
1/1	Повышение уровня проявления аэробных возможностей организма, координационных способностей, музыкальности.	2	Реферат
1/1	Указания и команды (визуальные и словесные) при проведении занятий оздоровительной аэробикой	2	Тестирование
1/1	Структура урока и особенности составления программ для занятий низкой интенсивности	2	Реферат
1/1	Структура урока и особенности составления программ для занятий средней интенсивности	2	Тестирование
1/2	Структура урока и особенности составления программ для занятий высокой интенсивности	2	Реферат
1/2	Методика самоконтроля по определению интенсивности физической нагрузки (субъективные и объективные показатели)	2	Тестирование

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
1/2	Оздоровительный подход к развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости).	2	Реферат
1/2	Методы подбора упражнений для развития силовых способностей в формате занятий оздоровительной аэробикой	2	Тестирование
1/2	Методы подбора упражнений для развития быстроты в формате занятий оздоровительной аэробикой	2	Реферат
1/2	Методы подбора упражнений для развития выносливости в формате занятий оздоровительной аэробикой	2	Тестирование
1/2	Методы подбора упражнений для развития гибкости в формате занятий оздоровительной аэробикой	2	Реферат
1/2	Выполнение комбинаций базовых, основных, модифицированных шагов в соответствии с музыкальным сопровождением, синхронизировать работу рук и ног	2	Реферат
1/2	Повышение уровня проявления аэробных возможностей организма средствами оздоровительной аэробики	2	Тестирование
1/2	Повышение уровня проявления координационных способностей	2	Реферат
1/2	Повышение уровня проявления музыкальности	2	Реферат
1/2	Интервальная тренировка с использованием отягощений(гантелей) в формате оздоровительной аэробики	2	Тестирование
1/2	Интервальная тренировка на развитие силовых способностей мышц рук	2	Реферат
1/2	Интервальная тренировка на развитие силовых способностей мышц ног	2	Реферат
1/2	Интервальная тренировка на развитие силовых способностей мышц рук и ног	2	Тестирование
1/2	Интервальная тренировка на развитие силовых способностей мышц туловища	2	Реферат
	ИТОГО 1 раздел, в т. ч.	68	
	1 триместр	36	
	2 триместр	32	
2. Круговая тренировка силовой направленности кроссфит			
2/2	Кроссфит. Задачи, средства и методы тренировки	2	Тестирование
2/2	Тренировка кроссфит направленности «кардио» 4 упражнения, 3 круга	2	Реферат
2/3	Тренировка кроссфит направленности «кардио» 5 упражнений 3 круга	2	Тестирование

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
2/3	Тренировка кроссфит направленности «кардио» 6 упражнений 3 круга	2	Реферат
2/3	Тренировка кроссфит. Силовые гимнастические упражнения- 4 упражнения 3 круга	2	Тестирование
2/3	Тренировка кроссфит. Силовые гимнастические упражнения- 5 упражнений 3 круга	2	Реферат
2/3	Тренировка кроссфит. Силовые гимнастические упражнения- 6 упражнения 3 круга	2	Реферат
2/3	Тренировка кроссфит смешанного типа – силовые и кардио упражнения	2	Тестирование
	ИТОГО 2 раздел, в т. ч. 2 триместр 3 триместр	16 4 12	
3. Степ-аэробика			
3/3	Терминология степ-аэробики	2	Реферат
3/3	Техника безопасности выполнения шагов комбинаций на степ-платформе	2	Реферат
3/3	Базовые шаги степ-аэробики	2	Тестирование
3/4	Оздоровительные программы с использованием современных танцевальных движений	2	Реферат
3/4	Особенности техники движений	2	Тестирование
3/4	Содержание, структура урока степ-аэробики	2	Реферат
3/4	Методика проведения занятий	2	Тестирование
	ИТОГО 3 раздел, в т. ч. 3 триместр 4 триместр	14 6 8	
4. Оздоровительная аэробика в танцевальном стиле			
4/4	Оздоровительная аэробика в латиноамериканском стиле	2	Реферат
4/4	Техника базовых элементов танцевальной аэробики в стиле «самбо»	2	Тестирование
4/4	Техника базовых элементов танцевальной аэробики в стиле «ча-ча-ча»	2	Реферат
4/4	Техника базовых элементов танцевальной аэробики в стиле «сальса»	2	Тестирование
4/4	Повышение уровня проявления: аэробных возможностей организма, координационных способностей, музыкальности, артистичности и амплитуды движений	2	Реферат

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
4/5	Зумба как новое направление оздоровительной аэробики танцевальной направленности – сочетание различных танцевальных стилей (танцевальный микс) латиноамериканского направления	2	Реферат
4/5	Перестроение темпа и ритма движений в соответствии с музыкальным сопровождением	2	Тестирование
4/5	Классифицировать и выполнять базовые упражнения в соответствии с заданной музыкой	2	Реферат
4/5	Повышение уровня проявления: аэробных возможностей организма, координационных способностей, музыкальности, артистичности и амплитуды движений	2	Реферат
	ИТОГО 4 раздел, в т. ч. 4 триместр 5 триместр	18 10 8	
5. Упражнения на растягивание			
5/5	Специфическими особенностями выполнения упражнений на растягивание, направленность их воздействия, теоретические основы	2	Реферат
5/5	Физиологический механизм выполнения «растяжек»;	2	Реферат
5/5	Основные виды растяжки и их анатомия	2	Тестирование
5/5	Шесть правил растяжки	2	Тестирование
5/5	Характеристика стретчинга как вида оздоровительных занятий	2	Реферат
5/6	Основные правила выполнения упражнений стретчинга	2	Реферат
5/6	Основные правила «мягкого» стретчинга	2	Тестирование
5/6	Основные правила «жесткого» стретчинга	2	Реферат
5/6	Стретчинг как часть целостный урок	2	Тестирование
5/6	Стретчинг как часть оздоровительного занятия целостный урок	2	Реферат
5/6	Цели, задачи, средства и методика проведения занятий	2	Реферат
5/6	Структура урока, регулирование нагрузки	2	Тестирование
5/7	Повышение уровня проявления пассивной гибкости	2	Реферат
5/7	Стретчинг для мышц и брюшного пресса	2	Тестирование
5/7	Стретчинг для мышц верхнегрудного отдела туловища	2	Реферат

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
5/7	Стретчинг для мышц пояснично-нижнегрудного отдела туловища	2	Реферат
5/7	Стретчинг для мышц руки и связок плечевого сустава	2	Тестирование
5/7	Стретчинг для мышц руки и связок локтевого сустава	2	Тестирование
5/7	Стретчинг для мышц руки и связок лучезапястного сустава	2	Реферат
5/7	Стретчинг для мышц ног и связок тазобедренного сустава	2	Тестирование
5/7	Стретчинг для мышц ног и связок коленного сустава	2	Реферат
5/7	Стретчинг для мышц ног и связок голеностопного сустава	2	Тестирование
	ИТОГО 5 раздел, в т.ч.	44	
	5 триместр	10	
	6 триместр	14	
	7 триместр	20	
6. Упражнения силового характера			
6/7	Характеристика шейпинга как оздоровительного направления	2	Тестирование
6/7	Задачи, средства и методы проведения занятий	2	Реферат
6/7	Методы регулирования нагрузки на занятиях	2	Тестирование
6/7	Методические основы катаболической тренировки	2	Тестирование
6/7	Методические основы анаболической тренировки	2	Реферат
6/7	Основами организации режима питания с учётом регулярности и интенсивности физической нагрузки	2	Тестирование
6/7	Методы самоконтроля (функционального состояния, физической подготовленности)	2	Тестирование
6/7	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц брюшного пресса базового уровня	2	Реферат
6/8	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц брюшного пресса развивающего уровня	2	Тестирование
6/8	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц брюшного пресса продвинутого уровня	2	Реферат
6/8	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц спины базового уровня	2	Тестирование

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
6/8	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц спины развивающего уровня	2	Тестирование
6/8	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц спины продвинутого уровня	2	Реферат
6/8	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц передней поверхности бедра базового уровня	2	Тестирование
6/8	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц передней поверхности бедра развивающего уровня	2	Тестирование
6/8	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц передней поверхности бедра продвинутого уровня	2	Реферат
6/8	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц задней поверхности бедра базового уровня	2	Тестирование
6/9	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц задней поверхности бедра развивающего уровня	2	Реферат
6/9	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц задней поверхности бедра продвинутого уровня	2	Тестирование
6/9	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц внутренней поверхности бедра базового уровня	2	Реферат
6/9	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц внутренней поверхности бедра развивающего уровня	2	Тестирование
6/9	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц внутренней поверхности бедра продвинутого уровня	2	Реферат
6/9	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц наружной поверхности бедра базового уровня	2	Тестирование

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
6/9	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц наружной поверхности бедра развивающего уровня	2	Реферат
6/9	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц наружной поверхности бедра продвинутого уровня	2	Реферат
6/9	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц боковой поверхности туловища базового уровня	2	Тестирование
6/9	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц боковой поверхности туловища развивающего уровня	2	Тестирование
6/9	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц боковой поверхности туловища продвинутого уровня	2	Реферат
6/9	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц рук (бицепс, трицепс) базового уровня	2	Тестирование
6/9	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц рук (бицепс, трицепс) развивающего уровня	2	Реферат
6/9	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц рук (бицепс, трицепс) продвинутого уровня	2	Тестирование
6/9	Техника выполнения упражнений по системе шейпинг на развитие силовых способностей мышц с отягощениями (гантелями)	2	Реферат
	ИТОГО 6 раздел, в т. ч.	64	
	7 триместр	16	
	8 триместр	18	
	9 триместр	30	
7. Особенности занятий калланетикой			
7/9	Калланетика. Особенности занятий силовой направленности в изометрическом режиме	2	Реферат
7/10	Техника рационального дыхания и релаксация	2	Тестирование
7/10	Особенности техники выполнения статических поз (суставное положение, время удержания, глубина и частота дыхания)	2	Реферат

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
7/10	Энергетический режим» выполнения упражнений комплекса калланетики	2	Реферат
7/10	Последовательность упражнений калланетики – чередование силовых упражнений с растягиванием мышц	2	Тестирование
7/10	Техника выполнения упражнений для профилактики боли в области спины	2	Реферат
7/10	Техника выполнения упражнений калланетики базового уровня	2	Тестирование
7/10	Техника выполнения упражнений калланетики продвинутого уровня	2	Реферат
7/10	Повышение уровня проявления статической силы	2	Тестирование
	ИТОГО 7 раздел, в т. ч.	18	
	9 триместр	2	
	10 триместр	16	
8. Система упражнений Пилатес			
8/10	Пилатес. Особенности занятий данного направления	2	Реферат
8/10	Основные принципы метода Пилатес	2	Тестирование
8/10	Техника рационального дыхания и релаксации	2	Реферат
8/10	Принципы подбора упражнений в соответствии с уровнем подготовленности	2	Реферат
8/10	Техника выполнения упражнений базового уровня сложности	2	Тестирование
8/10	Техника выполнения упражнений продвинутого уровня сложности	2	Реферат
8/10	Техника выполнения упражнений системы Пилатес с использованием отягощений (гантелей)	2	Тестирование
8/10	Техника выполнения упражнений системы Пилатес с использованием фитболов	2	Реферат
8/10	Техника выполнения упражнений системы Пилатес с использованием гимнастических палок	2	Тестирование
	ИТОГО 8 раздел, в т. ч.	18	
	10 триместр	18	
9. Йога как направление оздоровительной гимнастики			
9/10	Йога и пауэр-йога (силовая) как направление оздоровительной гимнастики. Классификацией упражнений	2	Реферат
9/11	Техника безопасности на занятиях йогой	2	Тестирование
9/11	Организация, средства и методы проведения занятий йогой, структура занятия	2	Реферат

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
9/11	Дыхательные упражнения	2	Реферат
9/11	Техника выполнения основных поз (асанов) для общего укрепления организма	2	Тестирование
9/11	Техника выполнения основных поз (асанов) для коррекции психо-эмоционального состояния	2	Реферат
9/11	Техника выполнения основных поз (асанов) для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата	2	Тестирование
9/11	Техника выполнения основных поз (асанов) для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта	2	Реферат
9/11	Техника выполнения основных поз (асанов) для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы	2	Тестирование
9/11	Техника выполнения основных поз (асанов) для развития гибкости	2	Реферат
9/11	Техника выполнения основных поз (асанов) для развития статической силы	2	Реферат
9/11	Техника выполнения основных поз (асанов) для развития динамической силы	2	Тестирование
9/11	Хатха-йога – учение о физической гармонии. Основные средства воздействия на организм	2	Реферат
9/11	Хатха-йога - диета, дыхательная гимнастика, асаны	2	Реферат
9/11	Основы техники дыхания и базовых асанов (поз)	2	Тестирование
9/11	Основы техники дыхания и базовых асанов (поз)	2	Реферат
9/11	Шесть основных групп асан и специальные упражнения в этих группах	2	Тестирование
	ИТОГО 9 раздел, в т. ч.	34	
	10 триместр	2	
	11 триместр	32	
10. Боди-балет			
10/11	Боди-хореография (балет). Урок хореографии, его структура	2	Реферат
10/11	Освоение позиции рук и ног боди-хореографии	2	Тестирование
10/12	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	Реферат
10/12	Разучивание комплекс адаптированной хореографии (боди-балета)	2	Реферат

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Форма контроля
10/12	Техника танцевальных элементов галопа. Разучивание комбинации;	2	Реферат
10/12	Техника танцевальных элементов полонеза. Разучивание комбинации	2	Реферат
10/12	Техника танцевальных элементов мазурки. Разучивание комбинации	2	Тестирование
10/12	Техника танцевальных элементов ча-ча-ча. Разучивание комбинации	2	Реферат
10/12	Техника танцевальных элементов самбо. Разучивание комбинации	2	Тестирование
	ИТОГО 10 раздел, в т. ч.	18	
	11 триместр	4	
	12 триместр	14	
	Итого по модулю	312	

Тематика рефератов

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 шаг, шаг галопа и польки

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>

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.

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 приводятся примеры тестовых вопросов:

ОК-8

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 модуля

а) основная литература:

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 141 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-00472-4. (ЭБС «Юрайт»)

2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. :

Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. (ЭБС «Юрайт»)

б) дополнительная литература:

1. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для вузов / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 313 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05849-9. (ЭБС «Юрайт»)

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения 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.tti-gti.ru/>

2. Электронная библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>

Принадлежность – сторонняя.

Договор № 346 от 09.01.2017.

Договор № 3148 от 28.12.2017

3. E-library.ru – научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru>

Принадлежность – сторонняя. Договор № SU-09-01-2018-2 от 09.01.2018

Подписка СПбГТИ (ТУ) ФЭМ содержит 5 журналов:

- ✓ Журнал «Вопросы экономики»
- ✓ Журнал «Деньги и кредит»
- ✓ Журнал « Российское предпринимательство»
- ✓ Журнал « Российский журнал менеджмента»
- ✓ Журнал « Креативная экономика»

Журнал «Экономический вектор» (издается ФЭМ СПбГТИ(ТУ))

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»

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 модуля

Методическая модель преподавания модуля «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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. написание рефератов.

Все виды занятий по модулю «Элективные курсы по физической культуре и спорту» преподаватели должны проводить в соответствии с требованиями следующих СТП:

- СТП СПбГТИ 048-2009. КС УКВД. Виды учебных занятий. Самостоятельная планируемая работа студентов. Общие требования к организации и проведению.

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

- СТП СПбГТИ 045-2004. КС УКВД. Планирование учебного процесса в институте.

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

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

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 приходиться, имея багаж знаний и вопросов по уже изученному материалу.

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

10.1. Информационные технологии

В учебном процессе по данному 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 2010 (Microsoft Word).

Операционная система Microsoft Windows 7 Professional

10.3. 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 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 межфакультетская 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.

Для обеспечения оперативного информирования и обеспечения необходимой учебной и методической информацией создан интернет портал-gtifem.ru. В рамках данного проекта реализована возможность социальной коммуникации между студентами и преподавателями, организован доступ к учебной литературе, к обсуждению и реализации разного рода проектов не только в рамках учебного процесса, но и в социально-общественной жизни обучающихся.

Спортзал

(190013, г. Санкт-Петербург, Московский проспект, д. 24-26/49, лит.А, помещение 34-н, №1). Площадь спортзала 380 кв.м., вместимость 80 чел

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 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 оснащённости образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями учебный процесс осуществляется в соответствии с Положением об организации учебного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья СПбГТИ(ТУ), утвержденным ректором 28.08.2014 г.

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 электронном 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 обучающимися, 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.

