

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пекаревский Борис Владимирович  
Должность: Проректор по учебной и методической работе  
Дата подписания: 24.09.2021 20:26:34  
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  
**Очная**

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

Санкт-Петербург

2021

## 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
4.1.2. Элективный курс «Футбол».....	5
4.1.3. Элективный курс «Физкультурно-оздоровительные технологии».....	6
4.2. Занятия лекционного типа.....	6
4.3. Занятия семинарского типа.....	6
4.3.1. Семинары, практические занятия.....	6
4.3.1.1. Особенности освоения модуля обучающимися, освобожденными от практических занятий по медицинским показаниям.....	33
4.3.2. Лабораторные работы.....	37
4.4. Самостоятельная работа обучающихся.....	37
4.5. Курсовое проектирование.....	37
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по модулю.....	37
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.....	37
7. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения модуля.....	38
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения модуля.....	38
9. Методические указания для обучающихся по освоению модуля.....	39
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по модулю.....	40
10.1 Информационные технологии.....	40
10.2 Программное обеспечение.....	40
Microsoft Office 2010 (Microsoft Word, Microsoft PowerPoint).....	40
10.3 Информационные справочные системы.....	40
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по модулю.....	41
12. Особенности освоения модуля инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.....	41

### Приложения:

- 1 Фонд оценочных средств модуля «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

**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:

<i>Код компетенции</i>	<i>Наименование компетенции</i>	<i>Код индикатора</i>	<i>Наименование индикатора достижения компетенции</i>	<i>Дескрипторы</i>
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.3</b>	Демонстрирует технику, тактические приемы, особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила техники безопасности на спортивно-оздоровительных занятиях;</li> <li>- правила игры в баскетбол и футбол;</li> <li>- технические приемы овладения мячом во время игры в баскетбол и футбол;</li> <li>- тактические приемы игры в баскетбол и футбол;</li> <li>- технику выполнения упражнений физкультурно-оздоровительных технологий;</li> <li>-методику самоконтроля на спортивно-оздоровительных занятиях.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b> творчески использовать средства и методы укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере.</p> <p><b>Владеть:</b> практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере</p>

## 2. Место модуля в структуре образовательной программы

Модуль «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части БЛОКА 1 (Б1.О.14) и изучается на 1-4 курсе в триместрах 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11.

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
	Очная форма обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b> (зачетных единиц/ академических часов)	328
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	
<b>1.Занятия лекционного типа</b>	-
<b>2.Занятия семинарского типа, практические занятия</b>	<b>292</b>
2.1 практические занятия 1 триместра	44
2.2 практические занятия 2 триместра	24
2.3 практические занятия 3 триместра	38
2.4 практические занятия 4 триместра	34
2.5 практические занятия 5 триместра	24
2.6 практические занятия 6 триместра	40
2.7 практические занятия 7 триместра	18
2.8 практические занятия 8 триместра	28
2.9 практические занятия 9 триместра	30
2.10 практические занятия 10 триместра	6
2.11 практические занятия 11 триместра	6
контроль	36
<b>Форма текущего контроля</b> (реферативная работа, индивидуальные задания, тестирование)	<b>Работы по освоению компетенции</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b> (зачет в 3, 6, 9,11 триместрах)	<b>Итоговое тестирование</b>

**4. Содержание модуля**  
**4.1. Разделы модуля и виды занятий**  
**4.1.1 Элективный курс «Баскетбол»**

№ п/п	Наименование раздела модуля	Занятия лекционного типа, акад. часы	Занятия семинарского типа, акад. часы		Самостоятельная работа, акад. часы	Формируемые компетенции/ индикаторы
			Семинары и/или практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Техника передвижений в баскетболе	0	36	0	0	УК-7.3
2.	Техника владения мячом	0	148	0	0	УК-7.3
3.	Техника овладения мячом	0	8	0	0	УК-7.3
4.	Тактика игры в нападении	0	56	0	0	УК-7.3
5.	Тактика игры в защите	0	36	0	0	УК-7.3
6.	Физическая подготовка баскетболистов для овладения активными тактическими вариантами игры		8			УК-7.3-
	<b>Итого</b>		<b>292</b>			

**4.1.2 Элективный курс «Футбол»**

№ п/п	Наименование раздела модуля	Занятия лекционного типа, акад. часы	Занятия семинарского типа, акад. часы		Самостоятельная работа, акад. часы	Формируемые компетенции/ индикаторы
			Семинары и/или практические	Лабораторные работы		
1.	Знакомство с футболом	0	14	0	0	УК-7.3
2.	Чувство мяча	0	22	0	0	УК-7.3
3.	Ведение мяча	0	12	0	0	УК-7.3
4.	Удары по мячу	0	20	0	0	УК-7.3
5.	Позиции игроков	0	20	0	0	УК-7.3
6.	Техника элементов футбола	0	14	0	0	УК-7.3
7.	Тактика футбола	0	12	0	0	УК-7.3
8.	Совершенствование	0	178	0	0	УК-7.3

	<b>Итого</b>		<b>292</b>			
--	--------------	--	------------	--	--	--

#### 4.1.3. Элективный курс «Физкультурно-оздоровительные технологии»

№ п/п	Наименование раздела модуля	Занятия лекционного типа, академ. часы	Занятия семинарского типа, академ. часы		Самостоятельная работа, академ. часы	Формируемые компетенции/ индикаторы
			Семинары и/или практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Оздоровительная аэробика	0	56	0	0	УК-7.3
2.	Круговая тренировка силовой направленности кроссфит	0	16	0	0	УК-7.3
3.	Степ-аэробика	0	18	0	0	УК-7.3
4.	Оздоровительная аэробика в танцевальном стиле	0	18	0	0	УК-7.3
5.	Упражнения на растягивание	0	36	0	0	УК-7.3
6.	Упражнения силового характера	0	56	0	0	УК-7.3
7.	Особенности занятий калланетикой	0	18	0	0	УК-7.3
8.	Система упражнений Пилатес	0	18	0	0	УК-7.3
9.	Йога как направление оздоровительной гимнастики	0	34	0	0	УК-7.3
10.	Боди-балет	0	22	0	0	УК-7.3
	<b>ИТОГО</b>		<b>292</b>			

**4.2 Занятия лекционного типа**  
Учебным планом не предусмотрено

**4.3 Занятия семинарского типа**  
**4.3.1. Семинары, практические занятия**

### Элективный курс «Баскетбол»

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
<b>1. Техника передвижений в баскетболе</b>			
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 вперед.	2	

№ раздела модуля/ триместр	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	
1/1	Техника передвижений в баскетболе. Техника одиночных и серийных прыжков.	2	
	<b>ИТОГО 1 раздел, в т.ч.</b> 1 триместр	<b>36</b>	
<b>2. Техника владения мячом</b>			
2/1	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча.	2	Внимание на работу кисти руки
2/1	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.	2	
2/1	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой от плеча	2	
2/1	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	
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	



№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой снизу.	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой снизу в движении.	2	Согласованная работа рук и ног
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой снизу в прыжке.	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной сверху (бейсбольная передача в быстрый прорыв).	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной сверху (бейсбольная передача в быстрый прорыв).	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной сверху (бейсбольная передача в быстрый прорыв) в движении	2	
2/3	Техника владения мячом в баскетболе. Техника передач мяча. Передача мяча одной сверху (бейсбольная передача в быстрый прорыв) в прыжке.	2	
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	
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	

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля мяча двумя руками, посланного с отскоком от пола.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля мяча двумя руками в прыжке.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля мяча одной рукой, летящего параллельно полу.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля мяча одной рукой, посланного с отскоком от пола.	2	индивидуальные задания
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля мяча одной рукой в прыжке.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля катящегося мяча.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля мяча, отскочившего от щита.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ловли мяча. Ловля мяча, неожиданно изменившего направление полета.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведения мяча сильнейшей рукой на месте и в движении.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведения мяча сильнейшей рукой на месте и в движении с изменением направления.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведения мяча сильнейшей рукой на месте и в движении с изменением направления.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведения мяча слабой рукой на месте и в движении.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведения мяча слабой рукой на месте и в движении с изменением направления.	2	
2/4	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с переводами перед собой в низкой, средней и высокой стойке баскетболиста.	2	
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	
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с переводами за спиной на месте и в движении.	2	

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с переводами под ногой на месте и в движении.	2	
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с двойным переводом перед собой на месте и в движении.	2	
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с двойным переводом за спиной на месте и в движении	2	
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с двойным переводом под ногой на месте и в движении.	2	
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с двойным переводом под ногой на месте и в движении.	2	
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Ведение с переводом перед собой одной (правой и левой) рукой.	2	
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Обыгрывание соперника с помощью комбинации переводов мяча.	2	
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Обыгрывание соперника с помощью рваной скорости ведения и изменения направлений.	2	
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Обыгрывание соперника с помощью рваной скорости ведения, изменения направлений и поворотами в ходе ведения.	2	
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника ведения мяча. Обыгрывание соперника с помощью периодических отступаний назад для создания пространства для обыгрыша.	2	
2/5	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча с места.	2	
2/6	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	2	
2/6	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке	2	
2/6	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении.	2	
2/6	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении.	2	
2/6	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча с со средней дистанции.	2	
2/6	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча с дальней дистанции.	2	индивидуальные задания

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
2/6	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	
2/6	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок мяча одной рукой снизу с ближней дистанции в движении.	2	
2/6	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча. Бросок мяча одной рукой снизу с ближней дистанции по высокой траектории	2	
2/6	Техника владения мячом в баскетболе. Техника бросков мяча.	2	
	<b>ИТОГО 2 раздел, в т.ч.</b>	<b>148</b>	
	1 триместр	8	
	2 триместр	24	
	3 триместр	38	
	4 триместр	34	
	5 триместр	24	
	6 триместр	20	
<b>3. Техника овладения мячом</b>			
3/6	Техника овладения мячом в защите. Техника выбивания мяча и вырывания мяча	2	
3/6	Техника овладения мячом в защите. Техника накрывания мяча.	2	индивидуальные задания
3/6	Техника овладения мячом в защите. Техника взятия отскока мяча.	2	
3/6	Техника овладения мячом в защите. Техника перехвата мяча.	2	
	<b>ИТОГО 3 раздел, в т.ч.</b>	<b>8</b>	
	6 триместр		
<b>4. Тактика игры в нападении</b>			
4/6	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Выбор места на площадке для атаки корзины.	2	
4/6	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Выбор места на площадке для отвлечения защитников.	2	
4/6	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Выбор места на площадке. Умение считывать ключевые сигналы игры для перемещения в нужную позицию.	2	индивидуальные задания
4/6	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Способы открываний для получения мяча. V- открывание.	2	
4/6	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Способы открываний для получения мяча. Открывание – «задняя дверь»	2	
4/6	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Способы открываний для получения мяча. L -открывание.	2	

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
4/7	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Комбинация отдал – выходи.	2	
4/7	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Заслоны.	2	
4/7	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Применения заслонов в разных позициях (на усах, в области штрафного броска, на 3-х очковой линии).	2	
4/7	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Боковой заслон.	2	
4/7	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Задний заслон.	2	
4/7	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Заслон между защитником и центровым.	2	
4/7	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Заслон между защитником и центровым	2	
4/7	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Заслон между нападающими.	2	индивидуальные задания
4/7	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Заслон между защитниками.	2	
4/8	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Заслон между центровыми.	2	
4/8	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Заслон, передачи после активного заслона.	2	
4/8	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Комбинация тройка.	2	
4/8	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Комбинация треугольник.	2	
4/8	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Комбинация скрестный выход.	2	
4/8	Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Комбинация малая восьмерка.	2	
4/8	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Позиционное нападение. Общие принципы	2	
4/8	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Позиционное нападение через центрального игрока	2	
4/8	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Позиционное нападение через двух центровых игроков.	2	
4/8	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Позиционное нападение без участия центровых игроков.	2	
4/8	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Быстрый прорыв по боковой линии.	2	
4/8	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Быстрый прорыв по центру площадки.	2	

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
4/8	Тактика игры в нападении. Командные тактические действия. Стремительное нападение. Быстрый прорыв вторым эшелоном.	2	индивидуальные задания
	<b>ИТОГО 4 раздел, в т.ч.</b> 6 триместр 7 триместр 8 триместр 9 триместр	<b>56</b> 8 18 28 2	
<b>5. Тактика игры в защите</b>			
5/8	Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Опека игрока с мячом в позиции защитника.	2	
5/9	Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Опека игрока с мячом в позиции нападающего.	2	
5/9	Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Опека игрока с мячом в позиции центрального.	2	
5/9	Тактика игры в защите. Групповые действия. Противодействия заслонам.	2	индивидуальные задания
5/9	Тактика игры в защите. Групповые действия. Противодействия комбинации тройка.	2	
5/9	Тактика игры в защите. Групповые действия. Противодействия снайперу, которого выводит на бросок команда соперника.	2	
5/9	Тактика игры в защите. Командные действия. Система личной защиты. Общие принципы.	2	
5/9	Тактика игры в защите. Командные действия. Система личной защиты с запуском соперников в лицевою линию.	2	
5/9	Тактика игры в защите. Командные действия. Система личной защиты с подстраховкой от высокорослого центрального игрока.	2	
5/9	Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты. Общие принципы.	2	
5/9	Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты 3-2.	2	
5/9	Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты 2-3.	2	индивидуальные задания
5/9	Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты 2-1-2	2	
5/9	Тактика игры в защите. Командные действия. Система зонной защиты 1-3-1	2	
5/9	Тактика игры в защите. Командные действия. Защита прессингом. Общие принципы.	2	
5/10	Тактика игры в защите. Командные действия. Защита прессингом. Личный прессинг.	2	
5/10	Тактика игры в защите. Командные действия. Защита прессингом. Зонный прессинг.	2	

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
	<b>ИТОГО 5 раздел, в т.ч.</b>	<b>36</b>	
	8 триместр	2	
	9 триместр	30	
	10 триместр	4	
<b>6. Физическая подготовка баскетболистов для овладения активными тактическими вариантами игры</b>			
6/10	Физическая подготовка баскетболистов. Общая выносливость. Аэробный фундамент. Создать представление о данных способах энергообеспечения и методах тренировки.	2	Использование тренажеров
6/11	Физическая подготовка баскетболистов. Анаэробная тренировка. Создать представление о способе энергообеспечения и методах тренировки скоростной выносливости.	2	
6/11	Физическая подготовка баскетболистов. Тренировка быстроты. Создать представление о способе энергообеспечения и методах тренировки скорости	2	
6/11	Физическая подготовка баскетболистов. Тренировка мощности. Создать представление о способе энергообеспечения и методах тренировки прыгучести и скоростно-силовых качеств.	2	
	<b>ИТОГО 6 раздел, в т.ч.</b>	<b>8</b>	
	<b>10 триместр</b>	<b>2</b>	
	<b>11 триместр</b>	<b>6</b>	
	<b>Итого</b>	<b>292</b>	

### Элективный курс «Футбол»

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
<b>1. Знакомство с футболом</b>			
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	
1/1	Развитие владения мяча. Разновидности владения мяча. Игра в футбол 3х3	2	Внимание на работу стопы

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
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
	<b>ИТОГО 1 раздел, в т. ч.</b> 1 триместр	<b>14</b> 14	
<b>2. Чувство мяча</b>			
2/1	Развитие чувства поля и понимания игры. Изучение позиций игроков в футбол.	2	Внимание на дистанцию
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	
2/1	Развитие чувства мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие закрывания мяча корпусом тела. Игра в футбол 3х3	2	
2/1	Развитие чувства мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие разворота с мячом на месте и в движении. Игра в футбол 3х3	2	
2/1	Игра в футбол 3х3	2	
	<b>ИТОГО 2 раздел, в т. ч.</b> 1 триместр	<b>22</b> 22	
<b>3. Ведение мяча</b>			
3/1	Развитие ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения со сменой направления. Игра в футбол 4х4	2	Развитие координационных способностей
3/1	Развитие ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой. Игра в футбол 4х4	2	
3/1	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



№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
3/1	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	
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	
3/2	Игра в футбол 4x4	2	
	<b>ИТОГО 3 раздел, в т. ч.</b> 1 триместр 2 триместр	<b>12</b> 8 4	
<b>4. Удары по мячу</b>			
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	
4/2	Развитие удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "подъёма" с места и в движении. Игра в футбол 4x4	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 4x4	2	
4/2	Развитие удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внутренней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4x4	2	
4/2	Развитие удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "носка" с места и в движении. Игра в футбол 4x4	2	Индивидуальные задания
4/2	Развитие удара по мячу. Выполнение различных видов ударов по прыгающему мячу. Игра в футбол 4x4	2	
4/2	Развитие координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5x5	2	
4/2	Выполнение упражнений на развитие координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5x5	2	
4/2	Выполнение упражнений на развитие скорости реакции при выполнении футбольного действия. Игра в футбол 5x5	2	
4/2	Выполнение упражнений на развитие физической выносливости. Игра в футбол 5x5	2	
	<b>ИТОГО 4 раздел, в т. ч.</b> 2 триместр	<b>20</b> 20	

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
<b>5. Позиции игроков</b>			
5/3	Развитие навыков обороны ворот. Основы оборонительных действий. Игра в футбол 5x5	2	СФП для вратаря
5/3	Развитие навыков обороны ворот. Варианты оборонительных действий. Игра в футбол 5x4 (4-ка обороняется)	2	
5/3	Развитие навыков обороны ворот. Выполнение упражнений направленных на выполнение оборонительных действий. Игра в футбол 5x4 (4-ка обороняется)	2	
5/3	Развитие навыков игроков при выполнении оборонительных действий. Игра в футбол 5x4 и 5x3.	2	
5/3	Развитие навыков игроков при выполнении оборонительных действий. Игра в футбол 5x3.	2	
5/3	Развитие навыков игроков при выполнении атакующих действий. Игра в футбол 5x5.	2	Индивидуальные задания
5/3	Развитие навыков игроков при выполнении атакующих действий. Игра в футбол 5x5	2	
5/3	Выполнение упражнений направленных на переход из обороны в атаку. Игра в футбол 5x5	2	
5/3	Выполнение упражнений направленных на развитие перехода от атаки к обороне. Игра в футбол 5x5.	2	
5/3	Игра в футбол 5x5 с использованием изученного.	2	
	<b>ИТОГО 5 раздел, в т. ч.</b> 3 триместр	<b>20</b> 20	
<b>6. Техника элементов футбола</b>			
6/3	Роль технических характеристик футболиста. Выполнение упражнений с акцентом на развитие Футбол 6x6	2	
6/3	Выполнение упражнений направленных на развитие техники работы с мячом на месте и в движении. Футбол 6x6	2	
6/3	Самостоятельная оценка технических действий партнёра с выделением всех плюсов и минусов Футбол 6x6	2	Индивидуальные задания
6/3	Повторная самостоятельная оценка технических действий партнёра с выделением всех плюсов и минусов. Футбол 6x6	2	
6/3	Роль тактики футболиста и команды. Футбол 6x6	2	
6/3	Разновидности и применение тактик на игру. Футбол 6x6	2	
6/3	Выполнение упражнений направленных на развитие разнообразности при применении тактики на игру или отрезок игры. Футбол 6x6	2	

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
	<b>ИТОГО 6 раздел, в т. ч.</b> 3 триместр	<b>14</b> 14	
<b>7. Тактика футбола</b>			
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
7/4	Повторная самостоятельная оценка технических действий партнёра с выделением всех плюсов и минусов. Футбол 6х6	2	
7/4	Выполнение упражнений на развитие технико-тактических действий Футбол 6х6	2	
7/4	Футбол 3х3, 4х4	2	
7/4	Футбол 5х5, 6х6	2	
	<b>ИТОГО 7 раздел, в т. ч.</b> 3 триместр 4 триместр	<b>12</b> 4 8	
<b>8. Совершенствование</b>			
8/4	Совершенствование чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед остановкой мяча подошвой (с отскока и без). Игра в футбол 2х2	2	Совершенствование ОФП
8/4	Совершенствование чувства мяча. Совершенствование правильной постановки ног перед остановкой мяча подошвой (с отскока и без) Игра в футбол 3х3	2	
8/4	Совершенствование чувства мяча. Методика развития правильной постановки ног перед ударом по мячу (с отскока и без). Игра в футбол 2х2	2	
8/4	Совершенствование чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед ударом по мячу (с отскока и без). Игра в футбол 5х5	2	Индивидуальные задания
8/4	Совершенствование ведения мяча. Разновидности ведения мяча. Игра в футбол 3х3	2	
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	

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
8/4	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения со сменой направления. Игра в футбол 4x4	2	
8/4	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления. Игра в футбол 4x4	2	
8/4	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, и со сменой направления, подошвой. Игра в футбол 8x8	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 4x4	2	Индивидуальные задания
8/5	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	
8/5	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	
8/5	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	
8/5	Постановка удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "подъёма" с места и в движении. Игра в футбол 4x4	2	
8/5	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "подъёма" с места и в движении. Игра в футбол 7x7	2	
8/5	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внешней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4x4	2	
8/5	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внутренней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4x4	2	

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
8/5	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "носка" с места и в движении. Игра в футбол 4х4	2	
8/5	Совершенствование удара по мячу. Выполнение различных видов ударов по прыгающему мячу. Игра в футбол 4х4	2	
8/5	Совершенствование удара по мячу. Игра в футбол 7х7 с применением полученных навыков.	2	
8/5	Совершенствование координации при ударе по мячу.	2	Совершенствование координационных способностей
8/5	Выполнение упражнений на совершенствование координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5х5	2	
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	
8/6	Выполнение комплексных упражнений для общего развития. Отработка выполнения удара с "полулёта".	2	
8/6	Выполнение упражнений направленных развитие скоростных качеств. Игра в футбол 7х7	2	
8/6	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых качеств. Игра в футбол 7х7	2	
8/6	Выполнение упражнений направленных на развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол 7х7	2	
8/6	Выполнение упражнений направленных развитие ловкости и гибкости. Игра в футбол 7х7	2	Индивидуальные задания
8/6	Развитие правильного выполнения удара по мячу головой. Игра в футбол 4х4	2	
8/6	Выполнение упражнений на совершенствование координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5х5	2	
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	
8/6	Выполнение комплексных упражнений для общего развития. Отработка выполнения удара с "полулёта".	2	
8/6	Выполнение упражнений направленных развитие скоростных качеств. Игра в футбол 7х7	2	
8/6	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых качеств. Игра в футбол 7х7	2	

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
8/6	Выполнение упражнений направленных на развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол 7x7	2	
8/6	Выполнение упражнений направленных развитие ловкости и гибкости..Игра в футбол 7x7	2	
8/6	Разновидности и применение тактик на игру. Футбол 6x6	2	
8/6	Совершенствование чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед остановкой мяча подошвой (с отскока и без).Игра в футбол 2x2	2	
8/6	Совершенствование чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед остановкой мяча подошвой (с отскока и без).Игра в футбол 2x2	2	Индивидуальные задания
8/6	Совершенствование чувства мяча. Совершенствование правильной постановки ног перед остановкой мяча подошвой (с отскока и без) Игра в футбол 3x3	2	
8/7	Совершенствование чувства мяча. Методика развития правильной постановки ног перед ударом по мячу (с отскока и без).Игра в футбол 2x2	2	
8/7	Совершенствование чувства мяча. Развитие правильной постановки ног перед ударом по мячу (с отскока и без).Игра в футбол 5x5	2	
8/7	Совершенствование ведения мяча. Разновидности ведения мяча. Игра в футбол 3x3	2	
8/7	Совершенствование ударов по мячу. Разновидности ударов по мячу. Игра в футбол 3x3	2	
8/7	Совершенствование чувства поля и понимания игры. Подробно о позициях игроков в футболе.	2	
8/7	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения мяча по прямой, Игра в футбол 4x4	2	
8/7	Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений, направленных на развитие правильного ведения со сменой направления. Игра в футбол 4x4	2	
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	
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	

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
8/8	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	
8/8	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	
8/8	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	Индивидуальные задания
8/8	Постановка удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "подъёма" с места и в движении. Игра в футбол 4x4	2	
8/8	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внешней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4x4	2	
8/8	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "подъёма" с места и в движении. Игра в футбол 7x7	2	
8/8	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу внутренней стороной стопы с места и в движении. Игра в футбол 4x4	2	
8/8	Совершенствование удара по мячу. Выполнение ударов по мячу с "носка" с места и в движении. Игра в футбол 4x4	2	
8/8	Совершенствование удара по мячу. Выполнение различных видов ударов по прыгающему мячу. Игра в футбол 4x4	2	
8/8	Игра в футбол 7x7 с применением полученных навыков.	2	
8/8	Выполнение упражнений на совершенствование координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5x5	2	
8/8	Выполнение упражнений на совершенствование скорости реакции при выполнении футбольного действия. Игра в футбол 5x5	2	
8/8	Выполнение упражнений на совершенствование физической выносливости. Игра в футбол 5x5	2	
8/8	Выполнение упражнений направленных развитие скоростных качеств. Игра в футбол 7x7	2	
8/9	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых качеств. Игра в футбол 7x7	2	

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
8/9	Выполнение упражнений направленных на развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол 7x7	2	
8/9	Выполнение упражнений направленных развитие ловкости и гибкости. Игра в футбол 7x7	2	
8/9	Развитие правильного выполнения удара по мячу головой. Игра в футбол 4x4	2	
8/9	Развитие правильного отталкивания с места и в движении для правильного подхода к удару головой. Игра в футбол 4x4, с заданием забивать только головой	2	
8/9	Совершенствование удара по мячу. Игра в футбол 7x7 с применением полученных навыков.	2	
8/9	Совершенствование координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5x5	2	
8/9	Выполнение упражнений на совершенствование координации при ударе по мячу. Игра в футбол 5x5	2	
8/9	Выполнение упражнений на совершенствование скорости реакции при выполнении футбольного действия. Игра в футбол 5x5	2	
8/9	Выполнение упражнений на совершенствование физической выносливости.	2	
8/9	Выполнение комплексных упражнений для общего развития. Отработка выполнения удара с "полулёта".	2	
8/9	Выполнение упражнений направленных развитие скоростных качеств. Игра в футбол 7x7	2	Индивидуальные задания
8/9	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых качеств. Игра в футбол 7x7	2	
8/9	Выполнение упражнений направленных на развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол 7x7	2	
8/9	Выполнение упражнений направленных развитие ловкости и гибкости. Игра в футбол 7x7	2	
8/10	Применение тактик на игру. Футбол 6x6	2	
8/10	Игра в футбол 6x6	2	
8/10	Игра в футбол 5x5	2	
8/11	Игра в футбол с углублённым изучением действий защитников 5x4	2	
8/11	Игра в футбол с углублённым изучением действий нападающих 5x4	2	
8/11	Игра в футбол 7x7	2	



№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
	<b>ИТОГО 8 раздел, в т.ч.</b>	<b>178</b>	
	4 триместр	26	
	5 триместр	24	
	6 триместр	40	
	7 триместр	18	
	8 триместр	28	
	9 триместр	30	
	10 триместр	6	
	11 триместр	6	
	<b>ИТОГО</b>	<b>292</b>	

### Элективный курс «Физкультурно-оздоровительные технологии»

№ раздела модуля/ триместр	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	Терминология оздоровительной аэробики;	2	
1/1	Техника выполнения базовых шагов оздоровительной аэробики.	2	
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	Указания и команды (визуальные и словесные) при проведении занятий оздоровительной аэробикой	2	Обучающиеся показывают степень овладения командами

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
1/1	Структура урока и особенности составления программ для занятий низкой интенсивности	2	
1/1	Структура урока и особенности составления программ для занятий средней интенсивности	2	
1/1	Структура урока и особенности составления программ для занятий высокой интенсивности	2	
1/1	Методика самоконтроля по определению интенсивности физической нагрузки (субъективные и объективные показатели)	2	Умение определить индивидуальное ЧСС
1/1	Методы подбора упражнений для развития силовых способностей в формате занятий оздоровительной аэробикой	2	
1/1	Методы подбора упражнений для развития быстроты в формате занятий оздоровительной аэробикой	2	
1/1	Методы подбора упражнений для развития выносливости в формате занятий оздоровительной аэробикой	2	
1/1	Методы подбора упражнений для развития гибкости в формате занятий оздоровительной аэробикой	2	
1/1	Выполнение комбинаций базовых, основных, модифицированных шагов в соответствии с музыкальным сопровождением, синхронизировать работу рук и ног	2	
1/1	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	
	<b>ИТОГО 1 раздел, в т. ч.</b>	<b>56</b>	
	1 триместр	44	
	2 триместр	12	
<b>2.Круговая тренировка силовой направленности кроссфит</b>			
2/2	Кроссфит. Задачи, средства и методы тренировки	2	Правильная техника упражнений кроссфита
2/2	Тренировка кроссфит направленности «кардио» 4 упражнения, 3 круга	2	

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
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	
2/3	Тренировка кроссфит. Силовые гимнастические упражнения- 6 упражнения 3 круга	2	Индивидуальное задание
2/3	Тренировка кроссфит смешанного типа – силовые и кардио упражнения	2	
	<b>ИТОГО 2 раздел, в т. ч.</b> 2 триместр 3 триместр	<b>16</b> 12 4	
<b>3.Степ-аэробика</b>			
3/3	Терминология степ-аэробики	2	
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	
	<b>ИТОГО 3 раздел, в т. ч.</b> 3 триместр	<b>18</b> 18	
<b>4.Оздоровительная аэробика в танцевальном стиле</b>			
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	

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
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	
4/4	Повышение уровня проявления: аэробных возможностей организма, координационных способностей, музыкальности, артистичности и амплитуды движений	2	
	<b>ИТОГО 4 раздел, в т. ч.</b> 4 триместр	<b>18</b> 18	
<b>5. Упражнения на растягивание</b>			
5/4	Специфическими особенностями выполнения упражнений на растягивание, направленность их воздействия, теоретические основы	2	
5/4	Основные виды растяжки и их анатомия	2	
5/4	Шесть правил растяжки	2	
5/4	Характеристика стретчинга как вида оздоровительных занятий. Основные правила выполнения упражнений стретчинга	2	Отличительные особенности от других видов растяжек
5/4	Основные правила «мягкого» стретчинга Основные правила «жесткого» стретчинга	2	
5/4	Цели, задачи, средства и методика проведения занятий	2	
5/4	Структура урока, регулирование нагрузки. 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

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
5/4	Стретчинг для мышц руки и связок лучезапястного сустава	2	
5/4	Стретчинг для мышц ног и связок тазобедренного сустава	2	
5/5	Стретчинг для мышц ног и связок коленного сустава	2	
5/5	Стретчинг для мышц ног и связок голеностопного сустава	2	
	<b>ИТОГО 5 раздел, в т.ч.</b>	<b>36</b>	
	4 триместр	32	
	5 триместр	4	
<b>6. Упражнения силового характера</b>			
6/5	Характеристика шейпинга как оздоровительного направления Задачи, средства и методы проведения занятий Методы регулирования нагрузки на занятиях	2	Особенности питания при занятиях по данной системе
6/5	Методические основы катаболической тренировки Методические основы анаболической тренировки	2	
6/5	Методы самоконтроля (функционального состояния, физической подготовленности)	2	
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц брюшного пресса базового уровня	2	
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц брюшного пресса развивающего уровня	2	Особенности дыхания при выполнении данных упражнений
6/5	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц брюшного пресса продвинутого уровня	2	
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	
6/6	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц передней поверхности бедра развивающего уровня	2	

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

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
6/6	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц рук (бицепс, трицепс) базового уровня	2	
6/6	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц рук (бицепс, трицепс) развивающего уровня	2	
6/6	Техника выполнения упражнений по системе «шейпинг» на развитие силовых способностей мышц рук (бицепс, трицепс) продвинутого уровня	2	
6/6	Техника выполнения упражнений по системе шейпинг на развитие силовых способностей мышц с отягощениями (гантелями)	2	
	<b>ИТОГО 6 раздел, в т. ч.</b> 5 триместр 6 триместр	<b>56</b> 20 36	
<b>7. Особенности занятий калланетикой</b>			
7/6	Калланетика. Особенности занятий силовой направленности в изометрическом режиме	2	Подбор музыкального сопровождения
7/6	Техника рационального дыхания и релаксация	2	
7/7	Особенности техники выполнения статических поз (суставное положение, время удержания, глубина и частота дыхания)	2	Индивидуальное задание
7/7	Последовательность упражнений калланетики – чередование силовых упражнений с растягиванием мышц	2	
7/7	Техника выполнения упражнений для профилактики боли в области спины	2	
7/7	Техника выполнения упражнений калланетики базового уровня	2	
7/7	Техника выполнения упражнений калланетики продвинутого уровня	2	
7/7	Повышение уровня проявления статической силы	2	
7/7	Повышение уровня проявления гибкости.	2	
	<b>ИТОГО 7 раздел, в т. ч.</b> 6 триместр 7 триместр	<b>18</b> 4 14	
<b>8. Система упражнений Пилатес</b>			
8/7	Пилатес. Особенности занятий данного направления	2	Подбор музыкального сопровождения
8/7	Основные принципы метода Пилатес	2	
8/8	Техника рационального дыхания и релаксации	2	
8/8	Принципы подбора упражнений в соответствии с уровнем подготовленности	2	

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
8/8	Техника выполнения упражнений базового уровня сложности	2	
8/8	Техника выполнения упражнений продвинутого уровня сложности	2	
8/8	Техника выполнения упражнений системы Пилатес с использованием отягощений (гантелей)	2	Самоконтроль на занятиях
8/8	Техника выполнения упражнений системы Пилатес с использованием фитболов	2	
8/8	Техника выполнения упражнений системы Пилатес с использованием гимнастических палок	2	Индивидуальное задание
	<b>ИТОГО 8 раздел, в т. ч.</b>	<b>18</b>	
	7 триместр	4	
	8 триместр	14	
<b>9. Йога как направление оздоровительной гимнастики</b>			
9/8	Йога и пауэр-йога (силовая) как направление оздоровительной гимнастики. Классификацией упражнений	2	Подбор музыкального сопровождения
9/8	Техника безопасности на занятиях йогой	2	
9/8	Организация, средства и методы проведения занятий йогой, структура занятия	2	Самоконтроль на занятиях
9/8	Дыхательные упражнения	2	
9/8	Техника выполнения основных поз (асанов) для общего укрепления организма	2	
9/8	Техника выполнения основных поз (асанов) для коррекции психо-эмоционального состояния	2	
9/8	Техника выполнения основных поз (асанов) для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата	2	
9/9	Техника выполнения основных поз (асанов) для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта	2	
9/9	Техника выполнения основных поз (асанов) для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы	2	
9/9	Техника выполнения основных поз (асанов) для развития гибкости	2	
9/9	Техника выполнения основных поз (асанов) для развития статической силы	2	
9/9	Техника выполнения основных поз (асанов) для развития динамической силы	2	
9/9	Хатха-йога – учение о физической гармонии. Основные средства воздействия на организм	2	Индивидуальное задание
9/9	Хатха-йога - диета, дыхательная гимнастика, асаны	2	
9/9	Основы техники дыхания и базовых асанов (поз)	2	
9/9	Основы техники дыхания и базовых асанов (поз)	2	



№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечание
9/9	Шесть основных групп асан и специальные упражнения в этих группах	2	
	<b>ИТОГО 9 раздел, в т. ч.</b> 8 триместр 9 триместр	<b>34</b> 14 20	
<b>10. Боди-балет</b>			
10/9	Боди-хореография (балет). Урок хореографии, его структура	2	Подбор музыкального сопровождения
10/9	Освоение позиции рук и ног боди-хореографии	2	
10/9	Освоение техники выполнения основ классического экзерсиса: Releve (рэлевэ), Demi plié (дэми плие), Grand plié (гранд плие), Battement tendu (батман тандю), Battement tendu jete (батман тандю жэтэ), Battement fondu (батман фондю)	2	
10/9	Разучивание комплекс адаптированной хореографии (боди-балета)	2	
10/9	Техника танцевальных элементов галопа. Разучивание комбинации;	2	
10/10	Техника танцевальных элементов полонеза. Разучивание комбинации	2	
10/10	Техника танцевальных элементов мазурки. Разучивание комбинации	2	Индивидуальное задание
10/10	Техника танцевальных элементов ча-ча-ча. Разучивание комбинации	2	
10/11	Техника танцевальных элементов самбо. Разучивание комбинации	2	
10/11	Техника танцевальных элементов вальса. Разучивание комбинации	2	
10/11	Повышение уровня проявления: динамической осанки, красоты и плавности, музыкальности и образности движений	2	Самоконтроль на занятиях
	<b>ИТОГО 10 раздел, в т. ч.</b> 9 триместр 10 триместр 11 триместр	<b>22</b> 10 6 6	
	<b>ИТОГО</b>	<b>292</b>	

#### 4.3.1.1. Особенности освоения модуля обучающимися, освобожденными от практических занятий по медицинским показаниям

Для обучающихся, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям, в рамках учебного модуля «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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

### Элективный курс «Баскетбол»

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.

### **Элективный курс «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 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.

### **Элективный курс «Физкультурно-оздоровительные технологии»**

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

### **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 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 учебной литературы, необходимой для освоения модуля Электронные учебные издания

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. (ЭБС «Юрайт»).
2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. (ЭБС «Юрайт»).
3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. (ЭБС «Юрайт»).
4. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. (ЭБС «Юрайт»).
5. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. (ЭБС «Юрайт»).
6. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. (ЭБС «Юрайт»).
7. Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12579-5. (ЭБС «Юрайт»).
8. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12771-3.
9. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. (ЭБС «Юрайт»).

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

Официальный сайт СПбГТИ(ТУ) – <http://technolog.edu.ru>

Размещены:

- учебный план
- РПМ
- учебно-методические материалы

### ***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 «Юрайт». Принадлежность – сторонняя. Договор № 130 (ЕП) 2020 от 01.12.2018. Адрес сайта – <https://urait.ru>
3. E-library.ru – научная электронная библиотека. Принадлежность – сторонняя. Договор № SU-676/2021 от 02.12.2020. Адрес сайта – <http://elibrary.ru>

### ***Информационные справочные системы***

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

### ***Рекомендуемые интернет-ресурсы***

1. Федеральный портал «Российское образование» – <http://www.edu.ru/>
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://window.edu.ru>
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru>
5. Российская национальная библиотека-[www.nlr.ru](http://www.nlr.ru/) /
6. Агентство деловых новостей «Аргументы и факты». -[www.aif.ru](http://www.aif.ru/) /
7. Информационное агентство «РосБизнесКонсалтинг». -[www.rbc.ru](http://www.rbc.ru/) /
8. Система дистанционного бизнес-образования. - [www.businesslearning.ru](http://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. проведение методико-практических работ, определяющих приобретение навыков самоконтроля;
5. 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 018-2002. КС УКДВ. Виды учебных занятий. Практические и семинарские занятия. Общие требования к организации и проведению.

- 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 модулю**

### **10.1 Информационные технологии**

В учебном процессе по данному модулю предусмотрено использование информационных технологий:

- чтение лекций с использованием слайд-презентаций;
- взаимодействие с обучающимися посредством электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС СПбГТИ(ТУ)).

### **10.2 Программное обеспечение**

Microsoft Office 2010 (Microsoft Word, Microsoft PowerPoint).

Операционная система Microsoft Windows 7 Professional.

«1С: Предприятие», версия 8 (1С: Бухгалтерия предприятия)

### **10.3 Информационные справочные системы**

1. Справочная правовая система (СПС) в виде электронного банка правовых материалов «Гарант». Договор №УЗ-14/12 от 28.08.2012. Адрес сайта – [www.garant.ru](http://www.garant.ru)
2. Справочно-поисковая система «Консультант-Плюс». Принадлежность – сторонняя. Договор об информационной поддержке от 01.01.2009. Адрес сайта – [www.consultant.ru](http://www.consultant.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, 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, служащими 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 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 обеспечения оперативного информирования и обеспечения необходимой учебной и методической информацией создан интернет портал – [gtifem.ru](http://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 студентов.

### *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.

## **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 оснащенности 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.

Элективные курсы по физической культуре и спорту 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

### Индивидуальный план освоения 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 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 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.