УТВЕРЖДЕНО:
Советом филиала « Институт туризма и гостеприимства (г. Москва) (филиал)»
Протокол № 11 от 25.06.2019г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.1.1 ***Элективные дисциплины по физической культуре и спорту***

Общая физическая подготовка

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы

бакалавриата

по направлению подготовки: ***43.03.02 Туризм***

направленность (профиль): Технология и организация услуг на предприятиях индустрии туризма

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки: 2019

Разработчик (и):

должность	ученая степень и звание, ФИО
Доцент Департамента спорта ***Директор Департамента спорта***	***к.т.н. Доронкина И.Г.*** ***Уфимцев О.Ю.***

Рабочая программа согласована и одобрена директором ОПОП:

должность	ученая степень и звание, ФИО
Профессор « Институа туризма и гостеприимства (г. Москва) (филиал)»	***д.э.н., доцент Бекетова О. Н.***

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» относится часть, формируемая участниками образовательных отношений программы бакалавриата по направлению подготовки 43.03.02 Туризм профиль Технология и организация услуг на предприятиях туризма и относится к элективным дисциплина программы.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины расширение круга вопросов, связанных с укреплением здоровья; овладением знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни; достижением оптимального уровня физических и психологических качеств; умением использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Общая трудоемкость составляет 328 часов.

Преподавание дисциплины ведется для студентов очной формы обучения 1 курс 1 семестр 54 часа, 1 курс 2 семестр 54 часа, 2 курс 3 семестр 72 часа, 2 курс 4 семестр 72 часа, 3 курс 5 семестр 36 часов, 3 курс 6 семестр 40 часов. Преподавание дисциплины ведется на 1,2,3 курсе продолжительностью 18 недель и предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий (1 семестр 54 часа, 2 семестр 54 часа, 3 семестр 68 часов, 4 семестр 68 часов, 5 семестр 32 часа, 6 семестр 36 часов); групповые и индивидуальные консультации (в 3 семестре 2 часа, 4 семестр 2 часа, 5 семестр 2 часа, 6 семестр 2 часа).

Преподавание дисциплины ведется для студентов заочной формы обучения на 1 курсе в 1 семестре - самостоятельная работа обучающихся 54 часа; 1 курс 2 семестр - самостоятельная работа обучающихся 54 часа, 2 курс 3 семестр - самостоятельная работа обучающихся 72 часа, 2 курс 4 семестр - самостоятельная работа обучающихся 72 часа, 3 курс 5 семестр - самостоятельная работа обучающихся 36 часов; 3 курс 6 семестр - контактная работа обучающихся с преподавателем 6 часов, самостоятельная работа обучающихся 34 часа. Преподавание дисциплины предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: практические занятия (в 6 семестре 2часа) в форме учебно-тренировочных занятий; групповые и индивидуальные консультации (в 6 семестре 2 часа).

Программой предусмотрены следующие виды контроля: для студентов очной формы обучения: текущий контроль успеваемости в форме сдачи нормативов (1,2,3,4,5,6 семестры) и промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5,6 семестры); для студентов заочной формы обучения в форме разработки и представления комплекса упражнений (6 семестр).

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности; Технологии деловых коммуникаций в профессиональной деятельности

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

№ пп	Индекс компетенции	Планируемые результаты обучения (компетенции или ее части)

© РГУТИС

1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» относится часть, формируемая участниками образовательных отношений программы бакалавриата по направлению подготовки 43.03.02 Туризм профиль Технология и организация услуг на предприятиях туризма и относится к элективным дисциплина программы.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура.

Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

В результате изучения дисциплины студент должен знать:

- основы физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания;
- систему спорта, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- профессионально-прикладную физическую подготовку студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины студент должен уметь:

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике.

В результате изучения дисциплины студент должен владеть*:*

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» формирует взгляды будущего бакалавра, влияет на изучение многих дисциплин, создает устойчивую мотивацию и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению установленного уровня

© РГУТИС

психофизической подготовленности и во многом способствовать их усвоению, в том числе при разработке комплекса спортивно-оздоровительных услуг в гостиничном предприятии.

В рамках компетентностного подхода дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» заканчивает формирование компетенции УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности; Технологии деловых коммуникаций в профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Для очной формы обучения:

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
1	**Контактная работа обучающихся с преподавателем**	328	54	54	72	72	36	40
	в том числе:							
1.1	Занятия лекционного типа							
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:							
	Семинары							
	Лабораторные работы							
	Практические занятия	328	54	54	68	68	32	36
1.3	**Консультации**				2	2	2	2
1.4.	**Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)**				2 зачет	2 зачет	2 зачет	2 зачет
2	**Самостоятельная работа обучающихся**							
3	**Общая трудоемкость час**	328	54	54	72	72	36	40
	з.е.							

Для заочной формы обучения:

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
1	**Контактная работа обучающихся с преподавателем**	6						6
	в том числе:							

© РГУТИС

1.1	Занятия лекционного типа							
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:							
	Семинары							
	Лабораторные работы							
	Практические занятия	2						2
1.3	**Консультации**	2						2
1.4.	**Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)**	**2**						2 зачет
2	**Самостоятельная работа обучающихся**		54	54	72	72	36	34
3	**Общая трудоемкость час**	328	54	54	72	72	36	40
	з.е.							

© РГУТИС

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
Для очной формы обучения:

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
1курс 1семестр							
Физическая культура в обеспечении здоровья	Тема 1 Развитие общей выносливости (легкая атлетика).	6	учебно-тренировочное занятия				
	Тема 2 Развитие силовых качеств (легкая атлетика).	6	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 3. Развитие скорости (легкая атлетика).	6	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 4 Развитие скоростно-силовых качеств (легкая атлетика)	6	учебно-тренировочное занятие				

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
	Тема 5. Развитие тонко-координационных способностей (легкая атлетика). Первая контрольная точка	6	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов по легкой атлетике				
Спортивные игры	Спортивные игры – баскетбол. Вторая контрольная точка	10	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Спортивные игры – волейбол. Третья контрольная точка	10	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
Лыжная подготовка	Лыжная подготовка Четвертая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
1курс 2семестр							

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
Лыжная подготовка	Лыжная подготовка Первая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
Методические основы функциональной подготовленности	Тема 1 Совершенствование развития общей выносливости (легкая атлетика).	6	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 2 Совершенствование развития силовых качеств (легкая атлетика).	6	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 3. Совершенствование развития скорости (легкая атлетика).	6	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 4 Совершенствование развития скоростно-силовых качеств (легкая атлетика)	6	учебно-тренировочное занятие				
	Тема 5.Совершенствование развития тонко-	6	учебно-тренировочное занятие				

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
	координационных способностей (легкая атлетика). Вторая контрольная точка		Сдача нормативов				
Спортивные игры	Спортивные игры – баскетбол. Третья контрольная точка	10	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Спортивные игры – волейбол. Четвертая контрольная точка	10	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов			1	
2курс 3семестр							
Физическая культура в профессиональной	Развитие и совершенствование общей выносливости на примере легкой атлетики.	10	учебно-тренировочное занятие				
	Развитие и совершенствование силовых качеств в легкой атлетике.	10	учебно-тренировочное занятие				

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
подготовке студентов	Развитие и совершенствование скорости в легкой атлетике.	10	учебно-тренировочное занятие				
	Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	10	учебно-тренировочное занятие				
	Развитие и совершенствование тонко-координационных способностей в легкой атлетике. Первая контрольная точка	8	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
Спортивные игры	Спортивные игры – баскетбол. Вторая контрольная точка	8	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Спортивные игры – волейбол. Третья контрольная точка	8	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
Лыжная подготовка	Лыжная подготовка Четвертая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
2курс 4семестр							
Лыжная подготовка	Лыжная подготовка. Первая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
Основы здорового образа жизни	Развитие и совершенствование общей выносливости на примере легкой атлетики.	10	учебно-тренировочное занятие				
	Развитие и совершенствование силовых качеств в	10	учебно-тренировочное занятие				

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
	легкой атлетике.						
	Развитие и совершенствование скорости в легкой атлетике.	10	учебно-тренировочное занятие				
	Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	8	учебно-тренировочное занятие				
	Развитие и совершенствование тонко-координационных способностей в легкой атлетике. Вторая контрольная точка	10	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
Спортивные игры	Спортивные игры – баскетбол. Третья контрольная точка	8	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Спортивные игры – волейбол.	8	учебно-тренировочное занятие				

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
	Четвертая контрольная точка		Сдача нормативов				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
3курс 5семестр							
Легкая атлетика	совершенствование общей выносливости на примере легкой атлетики.	6	учебно-тренировочное занятие				
	совершенствование силовых качеств в легкой атлетике.	4	учебно-тренировочное занятие				
	совершенствование скорости в легкой атлетике.	4	учебно-тренировочное занятие				
	совершенствование скоростно-силовых качеств в	4	учебно-тренировочное занятие				

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
	легкой атлетике.						
	совершенствование тонко-координационных способностей в легкой атлетике. Первая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
Спортивные игры	Спортивные игры – баскетбол. Вторая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Спортивные игры – волейбол. Третья контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
Лыжная подготовка	Лыжная подготовка. Четвертая контрольная точка	2	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Консультация			2			

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
	Промежуточная аттестация			2			
3курс 6семестр							
Лыжная подготовка	Лыжная подготовка. Первая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
Легкая атлетика	совершенствование общей выносливости на примере легкой атлетики.	4	учебно-тренировочное занятие				
	совершенствование силовых качеств в легкой атлетике.	4	учебно-тренировочное занятие				
	совершенствование скорости в легкой атлетике.	4	учебно-тренировочное занятие				

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
	совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	4	учебно-тренировочное занятие.				
	совершенствование тонко-координационных способностей в легкой атлетике. Вторая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
Спортивные игры	Спортивные игры – баскетбол. Третья контрольная точка	6	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Спортивные игры – волейбол. Четвертая контрольная точка	6	учебно-тренировочное занятие Сдача нормативов				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			

© РГУТИС

Для заочной формы обучения:

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
1 курс 1 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							54	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
1 курс 2 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							54	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
2 курс 3 семестр									
Физическая культура в	Физическая культура в							72	Отработка комплексов

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
обеспечении здоровья	обеспечении здоровья								упражнений для совершенствования физических качеств.
2 курс 4 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							72	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
3 курс 5 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							36	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
3 курс 6 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья			2	учебно-тренировочное занятие			34	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	Консультация					2			
	Промежуточная аттестация					2			

© РГУТИС

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для самостоятельной работы по дисциплине обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

Для студентов заочной формы обучения

№ п/п	Тема, трудоемкость в акад.ч.	Учебно-методическое обеспечение
1 курс 1 семестр		
1	Тема 1 Физическая культура в обеспечении здоровья (54 часа)	1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Кат-кова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/1020559 2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова., В.Б. Татаров. - Москва : Научный консуль-тант, 2017. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/1023871 3. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. М. : ИНФРА-М, 2017 Режим доступа http://znanium.com/catalog/product/567347 4. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Ра-папорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358 5. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. —. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/809916 6. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учеб. пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2015. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/1036690 7. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227с. ЭБС Znanium.com Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=518178 8. Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620 9. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Фе-дерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Ре-жим доступа http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638 10. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. ЭБС
1 курс 2 семестр		
2	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (54 часа)	
2 курс 3 семестр		
3	Тема 1 Физическая культура в обеспечении здоровья (72 часа)	
2 курс 4 семестр		
4	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (72 часа)	
3 курс 5 семестр		
5	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (36 часов)	
3 курс 6 семестр		
6	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (34 часа)	

© РГУТИС

		Znanium.com. Режим доступа http://znanium.com/bookread2.php?book=511522

7. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ пп	Индекс компе-тенции	Содержание компетенции (или ее части)	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части) обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Все разделы	основ физической культуры и здорового образа жизни	применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на разных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Для студентов очной формы обучения

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
Знание основы физической культуры и здорового образа жизни; Умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике; Владение средствами и методами	Сдача нормативов	Студент продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни; Демонстрирует умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике;	Завершение обучения характеризуется способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

© РГУТИС

укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности		Студент демонстрирует владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	деятельности

Для студентов заочной формы обучения

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
Знание основы физической культуры и здорового образа жизни; Умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике; Владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Разработка и представление комплекса упражнений	Студент продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни; Демонстрирует умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике; Студент демонстрирует владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Завершение обучения характеризуется способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации

Контроль промежуточной успеваемости студентов по дисциплине строится на бально-рейтинговой системе и заключается в суммировании баллов, полученных студентом по результатам текущего контроля и итоговой работы.

Текущий контроль реализуется в форме сдачи нормативов, посещаемости занятий и т.д. В семестре по дисциплине устанавливается мероприятия текущего контроля

© РГУТИС

успеваемости (4 «контрольных точки») для студентов очной формы обучения; (1 «контрольная точка») для студентов заочной формы обучения. Выполнение всех заданий текущего контроля является обязательным для студента и является основанием для допуска к промежуточной аттестации.

К критериям выставления рейтинговых оценок текущего контроля относятся:

Основные критерии:

- оценка текущей успеваемости по итогам работы на практических занятиях;
- посещение учебных занятий.

Дополнительные критерии:

- активность на практических занятиях, интерес к изучаемому предмету;
- обязательное посещение учебных занятий;
- оценка самостоятельной работы студента;
- участие студента в работе организуемых кафедрой конференций и соревнованиях

Результаты промежуточной аттестации определяются оценками "зачтено", "не зачтено" (форма промежуточной аттестации – зачет).

В соответствии с Положением «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, реализуемым по федеральным государственным образовательным стандартам» рейтинговая оценка студентов по каждой учебной дисциплине независимо от ее общей трудоемкости, определяется по 100-балльной шкале в каждом семестре. Распределение баллов рейтинговой оценки между видами контроля рекомендуется устанавливать в следующем соотношении:

Посещаемость – посещение практических занятий оценивается накопительно следующим образом: максимальное количество баллов, отводимых на учет посещаемости (30 баллов), делится на количество практических занятий по дисциплине. Полученное значение определяет количество баллов, набираемых студентом за посещение одного занятия. По решение Ученого совета факультета (института, филиала) посещаемость учебных занятий может не учитываться при оценивании результатов освоения дисциплин.

Успеваемость – оценка успеваемости выставляется за выполнение заданий текущего контроля по дисциплине. Как правило, в семестре 4 мероприятия текущего контроля (4 «контрольных точки»), причем выполнение всех 4 заданий текущего контроля является обязательным для студента. При обнаружении преподавателем в выполненном студентом задании плагиата данное задание оценивается 0 баллов и считается не выполненным.

Практические занятия (между «контрольными точками») проводятся в спортивных залах. Несмотря на то, что преподаватель не оценивает в баллах студента на каждом занятии, в тоже время преподаватель фиксирует активность на занятии и при подведении итогов за семестр начисляет от 0 до 5 рейтинговых бонусных баллов за активность на занятиях.

Результаты текущего контроля успеваемости учитываются при выставлении оценки в ходе промежуточной аттестации.

Для допуска к промежуточной аттестации обучающийся должен выполнить все мероприятия текущего контроля по дисциплине (не иметь задолженностей по текущей контролю успеваемости) и набрать в общей сложности не менее 51 балла.

Перевод рейтинговых баллов в итоговую 5 – балльную шкалу оценку осуществляется в соответствии с таблицей.

Баллы за	Автоматическая оценка		Баллы за	Баллы за	Общая сумма	Итоговая оценка
	зачет	экзамен				

© РГУТИС

семестр			зачет	экзамен	баллов	
90-100*	зачет	5 (отлично)	-	-	90-100	5 (отлично)
71-89*	зачет	4 (хорошо)	-	0-20	71-89 90-100	4 (хорошо) 5 (отлично)
51-70*	зачет	3 (удовлетворительно)	-	0-20	51-70 71-89 90	3 (удовлетворительно) 4 (хорошо) 5 (отлично)
50 и менее	недопуск к зачету, экзамену		-	-	50 и менее	2 (неудовлетворительно), незачет

* при условии выполнения всех заданий текущего контроля успеваемости

Виды средств оценивания, применяемых при проведении текущего контроля и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при выполнении отдельных форм текущего контроля

Для студентов очной формы обучения

Средства оценивания -сдача нормативов

1 курс 1 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по легкой атлетике
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по баскетболу
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по волейболу
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по лыжной подготовке

1 курс 2 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов по лыжной подготовке
Вторая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по легкой атлетике
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по баскетболу
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по волейболу

2 курс 3 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по легкой атлетике
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по баскетболу
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по волейболу
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по лыжной подготовке

2 курс 4 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов по лыжной подготовке
Вторая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по легкой атлетике
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по баскетболу
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по волейболу

3 курс 5 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по легкой атлетике
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по баскетболу
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по волейболу
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по лыжной подготовке

3 курс 6 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов по лыжной подготовке
Вторая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по легкой атлетике
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по баскетболу
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по волейболу

Для студентов заочной формы обучения

© РГУТИС

3 курс 6 семестр

«Контрольная точка» - 0-75- разработка и представление комплекса упражнений

Виды средств оценивания, применяемых при проведении промежуточной аттестации и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при их выполнении

Для студентов очной формы обучения

2 курс 3 семестр

сдача нормативов по легкой атлетике
сдача нормативов по баскетболу
сдача нормативов по волейболу
сдача нормативов по лыжной подготовке

2 курс 4 семестр

сдача нормативов по лыжной подготовке
сдача нормативов по легкой атлетике
сдача нормативов по баскетболу
сдача нормативов по волейболу

3 курс 5 семестр

сдача нормативов по легкой атлетике
сдача нормативов по баскетболу
сдача нормативов по волейболу
сдача нормативов по лыжной подготовке

3 курс 6 семестр

сдача нормативов по лыжной подготовке
сдача нормативов по легкой
сдача нормативов по баскетболу
сдача нормативов по волейболу

Для студентов заочной формы обучения

3 курс 6 семестр

разработка и представление комплекса упражнений

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Для студентов очной формы обучения:

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
1 курс 1 семестр		
Физическая культура в обеспечении здоровья	Сдача нормативов по легкой атлетике	Сдача нормативов по легкой атлетике – 35 баллов
Спортивные игры	Сдача нормативов по баскетболу	Сдача нормативов по баскетболу – 10 баллов
	Сдача нормативов по волейболу	Сдача нормативов по волейболу – 10 баллов

© РГУТИС

Лыжная подготовка	Сдача нормативов по лыжам	Сдача нормативов по лыжам – 10 баллов
1 курс 2 семестр		
Лыжная подготовка	Сдача нормативов по лыжам	Сдача нормативов по лыжам – 10 баллов
Методические основы функциональной подготовленности	Сдача нормативов по легкой атлетике	Сдача нормативов по легкой атлетике – 35 баллов
Спортивные игры	Сдача нормативов по баскетболу	Сдача нормативов по баскетболу – 10 баллов
	Сдача нормативов по волейболу	Сдача нормативов по волейболу – 10 баллов
2 курс 3 семестр		
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Сдача нормативов по легкой атлетике	Сдача нормативов по легкой атлетике – 35 баллов
Спортивные игры	Сдача нормативов по баскетболу	Сдача нормативов по баскетболу – 10 баллов
	Сдача нормативов по волейболу	Сдача нормативов по волейболу – 10 баллов
Лыжная подготовка	Сдача нормативов по лыжам	Сдача нормативов по лыжам – 10 баллов
2 курс 4 семестр		
Лыжная подготовка	Сдача нормативов по лыжам	Сдача нормативов по лыжам – 10 баллов
Основы здорового образа жизни	Сдача нормативов по легкой атлетике	Сдача нормативов по легкой атлетике – 35 баллов
Спортивные игры	Сдача нормативов по баскетболу	Сдача нормативов по баскетболу – 10 баллов
	Сдача нормативов по волейболу	Сдача нормативов по волейболу – 10 баллов
3 курс 5 семестр		
Легкая атлетика	Сдача нормативов по легкой атлетике	Сдача нормативов по легкой атлетике – 35 баллов
Спортивные игры	Сдача нормативов по баскетболу	Сдача нормативов по баскетболу – 10 баллов
	Сдача нормативов по волейболу	Сдача нормативов по волейболу – 10 баллов
Лыжная подготовка	Сдача нормативов по лыжам	Сдача нормативов по лыжам – 10 баллов
3 курс 6 семестр		
Лыжная подготовка	Сдача нормативов по лыжам	Сдача нормативов по

© РГУТИС

		лыжам – 10 баллов
Легкая атлетика	Сдача нормативов по легкой атлетике	Сдача нормативов по легкой атлетике – 35 баллов
Спортивные игры	Сдача нормативов по баскетболу	Сдача нормативов по баскетболу – 10 баллов
	Сдача нормативов по волейболу	Сдача нормативов по волейболу – 10 баллов

Для студентов заочной формы обучения:

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
3 курс 6 семестр		
Общая физическая подготовка	Разработка и представление комплекса упражнений	Разработка и представление комплекса упражнений – 75 баллов

Типовые оценочные материалы для проведения текущей аттестации для студентов очной формы обучения

Сдача нормативов

1 курс 1 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по легкой атлетике
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по баскетболу
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по волейболу
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по лыжной подготовке

1 курс 2 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов по лыжной подготовке
Вторая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по легкой атлетике
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по баскетболу
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по волейболу

2 курс 3 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по легкой атлетике
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по баскетболу
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по волейболу
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по лыжной подготовке

2 курс 4 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов по лыжной подготовке
Вторая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по легкой атлетике
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по баскетболу
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по волейболу

3 курс 5 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по легкой атлетике
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по баскетболу
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по волейболу
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по лыжной подготовке

3 курс 6 семестр

© РГУТИС

Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов по лыжной подготовке
Вторая «контрольная точка» – 0-35 – сдача нормативов по легкой атлетике
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по баскетболу
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по волейболу

№	Характеристика направленности тестов	Оценки в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м. (сек.) Прыжок в длину с места (см.)	15.7 190	16.0 180	17.0 170	17.9 160	18.7 150	13.2 250	13.8 240	14.0 230	14.3 223	14.6 215
2	Тест на силовую подготовленность: - поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во. раз в минуту) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3	Тест на общую выносливость: - бег 500 м (мин, сек,) - бег 1 км. (мин, сек.)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00	4.00	4.15	4.35	4.55	5.00
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	20	15	15	10	40	40	35	30	25
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической статье	+16	+11	+8	+6	>+5	+13	+7	+6	+5	>+5

Для студентов заочной формы обучения

3 курс 6 семестр

«Контрольная точка» - 0-75- разработка и представление комплекса упражнений

Типовые оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации - (зачет) – сдача нормативов (для студентов очной формы обучения)

№	Характеристика направленности тестов	Оценки в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-силовую подготовленность:										

© РГУТИС

	Бег 100 м. (сек.) Прыжок в длину с места (см.)	15.7 190	16.0 180	17.0 170	17.9 160	18.7 150	13.2 250	13.8 240	14.0 230	14.3 223	14.6 215
2	Тест на силовую подготовленность: - поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во. раз в минуту) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3	Тест на общую выносливость: - бег 500 м (мин, сек,) - бег 1 км. (мин, сек.)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00	4.00	4.15	4.35	4.55	5.00
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	20	15	15	10	40	40	35	30	25
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической статье	+16	+11	+8	+6	>+5	+13	+7	+6	+5	>+5

Для студентов заочной формы обучения

Контрольная точка – разработка и представление комплекса упражнений

А, Б	Разработать и представить комплекс упражнений для развития скоростных способностей
В, Г	Разработать и представить комплекс упражнений для развития силовых способностей
Д, Е,Ё	Разработать и представить комплекс упражнений для развития выносливости
Ж, З	Разработать и представить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей
И, К	Разработать и представить комплекс упражнений для развития гибкости
Л, М	Разработать и представить комплекс упражнений для развития прыжковых качеств
Н, О	Разработать и представить комплекс упражнений дыхательной гимнастики
П, Р	Разработать и представить комплекс упражнений для развития ловкости
С, Т	Разработать и представить комплекс упражнений для развития координации
У, Ф	Разработать и представить комплекс упражнений для коррекции осанки
Х, Ц	Разработать и представить комплекс упражнений при избыточном весе

© РГУТИС

Ч, Щ, Щ	Разработать и представить комплекс упражнений для плоскостопии
Э, Ю, Я	Разработать и представить комплекс упражнений для коррекции зрения

Выбрать номер варианта по первой букве фамилии

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Практические занятия для студентов очной формы обучения проводятся с 1 по 3курс продолжительностью 18 недель в форме учебно-тренировочных занятий.

Практические занятия для студентов заочной формы обучения проводятся на 3 курсе 6 семестр. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий.

Практическое занятие

Практические занятия — это оценочное средство (далее ОС), которые направлены на обеспечение двигательной активности, поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности, приобретения опыта коррекции индивидуального физического развития, формирование положительного отношения к физической культуре, профилактики заболеваний а также при разработке комплекса спортивно-оздоровительных услуг в гостиничном предприятии.

Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики, гимнастики, спортивные игры.

Практические занятия проводятся в спортивных залах:

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии *успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости и их сочетаний.

1. **Развитие способностей по общей выносливости** – В ходе занятия перед группой ставится задание, решение которой возможно за счет повышения активности студентов. Развивая физическое качество «выносливость», необходимо придерживаться общедидактических принципов. Главный смысл этого принципа заключается в том, чтобы нагрузочные требования соответствовали возможностям занимающихся. Обязательным условием является учет возраста, пола и уровня общей физической подготовленности. После определенного времени занятий в организме происходят адаптационные изменения, т. е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Другими словами, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья. Влияние на организм физических упражнений определяется в большей мере системой и последовательностью воздействий нагрузок. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно только в том случае, если будет соблюдаться систематичность процесса занятий и строгая повторяемость нагрузок и отдыха. У начинающих развивать выносливость дни занятий физическими упражнениями должны определенным образом чередоваться с днями отдыха.

© РГУТИС

В качестве **критериев оценки** выносливости в практике физического и спортивного воспитания используются следующие маркеры:

- Время преодоления дистанции
- Расстояние, пройденное за единицу времени (тест Купера).
- Применительно к силовым упражнениям, измерять выносливость можно предельным количеством повторений движения. Например, количество приседаний на одной или двух ногах, количество отжиманий от пола, количество выжиманий гантелей и т.п.
- Функциональный подход. Силовую выносливость при статическом усилии можно измерить с помощью динамометра В.М.Абалакова. При этом фиксируется время (в сек.) удержания усилия в 50% от максимального.
- Расчет индекса выносливости.

2. Развитие способностей на развитие силовых качеств

Сила – способность человека преодолевать внешнее (или внутреннее) сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Силовые способности проявляются в динамическом и статическом режимах. Первый режим характеризуется изменением длины мышц – динамическая сила, а второй – постоянством длины мышцы при напряжении – статическая сила.

Основными средствами развития силы являются упражнения с различного рода отягощениями (гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, штангой, амортизаторами и др.); без отягощений, используя вес собственного тела (подтягивания, отжимания в упоре, приседания, многократные подскоки и др.), с сопротивлением партнера

Методика развития силовых способностей

Силовая тренировка связана с относительно небольшим числом повторных максимальных или близких к ним мышечных сокращений, в которых участвуют как быстрые, так и медленные мышечные волокна.

Однако и небольшого числа повторений достаточно для развития рабочей гипертрофии быстрых волокон, что указывает на их большую предрасположенность к развитию рабочей гипертрофии (по сравнению с медленными волокнами).

Высокий процент быстрых волокон в мышцах служит важной предпосылкой для значительного роста мышечной силы при направленной силовой тренировке. Поэтому люди с высоким процентом быстрых волокон в мышцах имеют более высокие потенциальные возможности для развития силы и мощности. К особенностям развития абсолютной и относительной силы, можно отнести упражнения с повышенным сопротивлением.

В тренировочном процессе применяются методы:

- повторных (околопредельных) усилий;
- круговой тренировки;
- максимальных усилий;
- изометрический (статический);
- электрической стимуляции;
- биомеханической стимуляции.

В качестве **критерия степени развития силовых качеств** могут использоваться следующие упражнения:

- вис на согнутых руках на перекладине;
- «подтягивание» на низкой перекладине с опорой ногами о пол (землю);
- «отжимание»

© РГУТИС

- бросок набивного мяча.

3. Развитие способностей на развитие скорости

Методы развития скорости движений

- Повторный метод - повторное выполнение упражнений с околопредельной и предельной скоростью (5-10 сек). Отдых продолжается до восстановления. Упражнения повторяются до тех пор, пока скорость не начнет снижаться.
- Переменный метод - когда пробегаются дистанции, например, с варьированием скорости и ускорения. Цель - исключить стабилизацию скорости («скоростной барьер»).
- Соревновательный метод - предполагает выполнение упражнений на быстроту в условиях соревнований. Эмоциональный подъем на соревнованиях способствует мобилизации на максимальные проявления быстроты, позволяет выйти на новый рубеж скорости.
- Игровой метод.
- Метод динамических усилий.

Критерием степени развития скоростных способностей у человека является время выполнения упражнения.

Для оценки скоростных возможностей человека, к примеру, на дистанции 100 м., рекомендуется определить компоненты скорости:

1. быстроту реакции;
2. скорость одиночного движения;
3. частоту движения (темп движения).

На результат выполнения «скоростного задания» также будет влиять техника выполнения движения.

4. Развитие способностей на развития прыжковых качеств

Прыгучесть - это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний

Упражнения прыгуна можно разделить на общие и специальные. Те и другие выполняются с отягощениями и без них. Используя отягощения, следует учитывать уровень двигательной подготовленности.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам.

Методы развития прыгучести

Основными методами развития прыгучести являются:

1. Повторный метод. Сущность метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяется через определенные интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

2. Метод динамических усилий. Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью (темпом). Он применяется для развития "взрывной" силы. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15-25 раз. Упражнения выполняются в несколько серий - 3-6, с отдыхом между ними по 5-8 мин.

Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных нарушений в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания.

© РГУТИС

3. "Ударный" метод. Основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Поглощение тренируемыми мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту последующего отталкивающего движения, и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей.

4. Вариативный метод. Характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, величины усилий и др.

5. Метод круговой тренировки. Предусматривает точное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса прыжковых упражнений (с отягощениями и без отягощений). Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от одного места выполнения к другому, продвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

Критерии степени развития прыгучести можно определять с помощью трех основных тестов:

-выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук;

-прыжок в длину с места;

-выпрыгивание вверх из основной стойки

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Практическое занятие №1

Легкая атлетика: кросс 500 м., прыжки в длину с разбега

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Обучение прыжку в длину с разбега в целом

Инвентарь: секундомер, рулетка

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:

- Построение
- Контроль ЧСС: Учащиеся отыскивают пульс на левом запястье и по команде учителя начинают и заканчивают счет (15 с). Цифровые данные преподаватель выслушивает от каждого студента, сомнительные результаты проверяет сам. С повышенной ЧСС учащиеся к занятиям не допускать

Основная часть:

- Кросс 500м: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- Прыжок в длину с/р: построение в одну шеренгу у ямы для прыжков. Рассказ преподавателя, показ. 4 фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Поточно, дистанция – свободная яма.

Заключительная часть:

- Построение в одну шеренгу
- Подведение итогов занятия
- Домашнее задание: упражнения со скакалкой

Практическое занятие №2

Легкая атлетика: кросс 500 м., прыжки в длину с разбега

© РГУТИС

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбега

Инвентарь: 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг.
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- Построение
Основная часть:
- Кросс 500м: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- Занятие на тренировочной (учебной доске) Вспомнить основные фазы прыжка: разбег,разгон до максимума
толчок, подпрыгнуть как можно выше
полет, чем выше траектория и компактнее группировка, тем дальше полет
приземление, в зависимости от направления падения зависит результат.
- Обучение отталкиванию от толчковой доски:
1. с расстояния двух шагов от толчковой доски нога, которой нужно оттолкнуться, -сзади
2. делаем наступ на доску толчковой ногой
3. ногу, подготовленную для маха, резко согнуть в колене, вынести махом вверх, одновременно обе руки – рывком вверх, толчковой ногой с силой оттолкнуться вверх.
4. Приземление-присев, согнуть ноги, руки вперед. Падать вперед. (Повторить 5 раз). С прибавлением по шагу 5 раз.
Следить за медленным и плавным выполнением, ускорение включать постепенно.
Стопа толчковой ноги должна полностью встать на доску. Не отвлекаться, следить за последовательностью выполнения.
Заключительная часть:
- Домашнее задание: кросс, упражнения со скакалкой, водные процедуры, закаливание

Практическое занятие №3

1. Легкая атлетика: кросс 700 м., прыжки в длину с разбега
2. Футбол: двусторонняя игра

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега
3. Совершенствование техники игры в футбол

Инвентарь: 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг., ф/мяч.
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- Построение
- Задачи на урок
Основная часть:
- Кросс 700м с отягощением: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- Занятие на тренировочной (учебной доске): напомнить технику толчка от толчковой доски. Всем классом повторить упражнение на учебной доске. Увеличить количество шагов разбега до 6. Увеличить темп исполнения.
- Футбол, двусторонняя игра: класс разделить расчетом на 1-2-й на две команды. Играть по упрощенным правилам. Силу в ударах не применять, играть на технику.
Заключительная часть:

© РГУТИС

- домашнее задание: Кросс, подтягивание, водные процедуры, закаливание

Практическое занятие №4

1. Легкая атлетика: кросс 700 м., прыжки в длину с разбега
2. Футбол: игра в «стенку».

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
3. Обучение тактическому приему «стенка»
4. Развитие координационных способностей

Инвентарь: 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг., секундомер, свисток, 10 ф/мячей, 20 скакалок, рулетка.

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- кросс 700м с отягощением: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- ОРУ №1
- упражнения со скакалкой
- повторение техники прыжка в длину с/р
- футбол «стенка»

Заключительная часть:

- построение
- итог урока

Практическое занятие № 5

1. Легкая атлетика: кросс 900 м., прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»
2. Подвижные игры

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Обучение прыжкам в высоту
3. Сдача зачета: учебные нормативы в прыжках в длину с разбега
4. Совершенствование техники игры в баскетбол

Инвентарь: секундомер, рулетка, резиновый бинт

Место занятий: спортплощадка

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:

- кросс 900м
- повторный контроль ЧСС после отдыха
- ОРУ № 1
- зачет: прыжок в длину
- прыжок в высоту с/р способом «перешагивание»
- подвижные игры

Заключительная часть:

© РГУТИС

- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 6

1. Легкая атлетика: кросс 900 м., прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», бег на 100 м.
2. Подвижные игры

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Обучение прыжку в высоту с разбега
3. Проверка умения и навыков в беге на короткие дистанции.

Инвентарь: стойки, планки, н/мячи
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- кросс 900м
- ОРУ № 1
- прыжок в высоту с/р
- бег на 100 м.
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 7

1. Легкая атлетика: кросс 100м., прыжки в высоту с разбега, бег 100 м.
2. Общефизическая подготовка, отжимание
3. Подвижные игры

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега
3. Совершенствование техники низкого старта

Инвентарь: стойки, планки
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- кросс 1000м
- ОРУ № 1
- прыжок в высоту с/р
- отжимание в упоре лежа
- бег на 100 м.
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение

© РГУТИС

- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 8

1. Легкая атлетика: кросс 100м., прыжки в высоту с разбега – зачет: техника перехода через планку, бег 100 м.
2. Общефизическая подготовка, отжимание
3. Подвижные игры

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Сдача зачета: техника перехода через планку способом «перешагивание»
3. Развитие координационных способностей

Инвентарь: стойки, планка,20 обручей,
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- контроль ЧСС
- кросс 1200м
- ОРУ
- отжимание в упоре лежа
- зачет: бег на 100 м.
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 9

1. Легкая атлетика: кросс 1200м., зачет контрольного норматива в беге 100 м.
2. Общефизическая подготовка отжимание
3. Подвижные игры

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие силы
3. Сдача зачета: технический норматив в беге на 100 м.
4. Развитие дифференцировки мышечных усилий

Инвентарь: 2 секундомера
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- контроль ЧСС
- кросс 1200м
- ОРУ
- отжимание
- зачет: бег на 100 м.
- подвижные игры

© РГУТИС

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 10

1. Легкая атлетика: кросс 1200м., челночный бег 5×10 м.Общефизическая подготовка6 отжимание

2.Подвижные игры

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие дифференцировки мышечных усилий
3. Развитие координационных способностей
4. Выяснение умений и навыков в игре

Инвентарь: футбольный мяч
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- кросс 1200м
- ОРУ
- зачет: проверка домашнего задания
- челночный бег 5 × 10 м.
- футбол
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итоги урока

Практическое занятие № 11

1. Легкая атлетика: кросс 1500м., челночный бег 5×10 м., прыжи в длину с места.

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие координационных способностей
3. Развитие скоростно-силовых качеств

Инвентарь: 2 секундомера,
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС
Основная часть:
- кросс 1500м
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки
- прыжки в длину с/м
- челночный бег 5 × 10 м.
Заключительная часть:
- построение

© РГУТИС

- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 12

1. Легкая атлетика: кросс 1500м., челночный бег 5×10 м., прыжи в длину с места.
2. Подвижные игры

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие координационных способностей
3. Развитие гибкости, силы
4. Развитие скоростно-силовых качеств

Инвентарь: 2 секундомера
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- кросс 1500м
- ОРУ
- упражнения на гибкость
- подъем корпуса
- челночный бег 5 × 10 м.
- ручной мяч: двусторонняя игра
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 13

1. Легкая атлетика: кросс 1700м., прыжок в длину с места.
2. Общефизическая подготовка: гибкость, подъем корпуса
3. Футбол: стандартные положения

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие гибкости, силы
3. Развитие скоростно-силовых качеств
4. Обучение розыгрышам стандартных положений, угловой, штрафной, пенальти, стенка.

Инвентарь: линейка, ф/мяч
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- кросс 1700м
- ОРУ
-гибкость
- прыжки в длину с/м
- подъем корпуса из положения лежа

© РГУТИС

- футбол: стандартные положения
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 14

1. Легкая атлетика: кросс 1700м
2. Общефизическая подготовка: гибкость: зачет, подъем корпуса
3. Футбол: защита в стандартных ситуациях

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие силы
3. Развитие координационных способностей
4. Сдача зачета: гибкость
5. Обучение защите в стандартных ситуациях в футболе

Инвентарь: линейка, ф/мяч
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- кросс 1700м
- ОРУ
- зачет: гибкость
- прыжки в длину с/м
- подъем корпуса из положения лежа
- футбол: защита в стандартных ситуациях
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 15

1. Легкая атлетика: кросс 2000м, прыжок в длину с места
2. Общефизическая подготовка: зачет: подъем корпуса из положения лежа
3. Подвижные игры

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие скоростно-силовых качеств

Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС
Основная часть:
- кросс 2000м
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки
- прыжки в длину с/м

© РГУТИС

- зачет: подъем корпуса из положения лежа
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока

Практическое занятие № 16

1. Легкая атлетика: кросс 2000м, прыжок в длину с места - зачет.
2. Общефизическая подготовка: подтягивание
3. Подвижные игры

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Сдача зачета: прыжок в длину с места

Инвентарь: линейка, рулетка
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- кросс 2000м
- ОРУ
- зачет: прыжок в длину с/м
- подтягивание
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока

Практическое занятие № 17

1. Легкая атлетика: кросс 2200м,
2. Общефизическая подготовка: подтягивание
3. Подвижные игры

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие силы

Инвентарь: 2 секундомера
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- кросс 2200м
- ОРУ
- подтягивание
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 18

© РГУТИС

1. Легкая атлетика: зачет шестиминутного бега
2. Футбол: двусторонняя игра

Задачи:

1. сдача зачета: бег на 1550 м.
2. Совершенствование техники игры в футбол

Инвентарь: 2 секундомера, ф/мяч
Место занятий: спортплощадка
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:
- кросс 2200м
- футбол: двусторонняя игра

Заключительная часть:
- построение
- итог урока

Практическое занятие № 19

1. Легкая атлетика: бег 700 м.
2. Строевая подготовка: повторить основные команды
3. Подвижные игры

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование строевых команд
3. Развитие силы

Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- бег 500 м.
- ОРУ
- строевая
- круговая тренировка
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 20

1. Легкая атлетика: бег на 700 м.
2. Подвижные игры

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие гибкости, силы

Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение

© РГУТИС

- задачи на урок
Основная часть:
- бег 700 м.
- ОРУ
- круговая тренировка
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 21

1. Легкая атлетика: бег 900 м.
2. Подвижные игры

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие гибкости, силы

Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- бег на 900 м.
- ОРУ
- круговая тренировка
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 22

1. Легкая атлетика: бег 900 м., отрезки 100, 200, 400 м.
2. Круговая тренировка.
3. Подвижные игры

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие гибкости, силы

Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- бег 900 м.
- ОРУ
- круговая тренировка
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итог урока

© РГУТИС

- домашнее задание

Практическое занятие № 23

1. Легкая атлетика: бег 1000 м.
2. Подвижные игры

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие гибкости, силы
3. Развитие координационных способностей
4. Совершенствование техники игры в баскетбол

Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- бег 1000 м.
- ОРУ
- круговая тренировка
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 24

1. Легкая атлетика: бег 1000 м.
2. Подвижные игры

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие гибкости, силы
3. Развитие координационных способностей
4. Совершенствование техники игры в баскетбол

Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- бег 1000 м.
- ОРУ
- круговая тренировка
- подвижные игры
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 25

1. Легкая атлетика: бег 1200 м.
2. Беговые упражнения

Задачи:

1. Развитие общей выносливости

© РГУТИС

2. Развитие координационных способностей
3. Развитие силы

Инвентарь: н/мячи, скамейки, г/ стенка
Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- бег 1200 м.
- ОРУ
- беговые упражнения
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 26

1. Легкая атлетика: бег 1200 м.
2. Легкоатлетические эстафеты

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие скоростной выносливости

Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- бег 1200 м.
- Отрезки 5 по 50 м.
- Многоскоки 5 по 50 м.
- Выпрыгивания в верх 5 по 10
- ручной мяч: бросок в прыжке
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 27

1. Легкая атлетика: бег 1500 м.
2. Подвижные игры

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование скоростно-силовых качеств

Инвентарь: 20 н/мячей
Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС
Основная часть:

© РГУТИС

- бег 1500 м.
- контроль ЧСС после нагрузки
- ОРУ с набивными мячами
- круговая тренировка
-: двусторонняя игра в футбол

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 28

1. Легкая атлетика: бег 1500 м.
2. Гимнастика: ОРУ со скамейками
3. Подвижные игры

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие координационных способностей

Инвентарь: гимнастические скамейки
Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- бег 1500 м.
- ОРУ с гимнастическими скамейками
- легкоатлетические эстафеты
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока

Практическое занятие № 29

1. Легкая атлетика: бег 1800 м., длина с/м,
2. Общефизическая подготовка: отжимание, скакалка
3. Подвижные игры

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие скоростно-силовых качеств
3. Дифференцировка мышечных усилий
4. Развитие силы

Инвентарь: 20 н/мячей, , 20 скакалок,
Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:
- бег 1800 м.
- ОРУ с гимнастическими скамейками
- прыжок в длину с/м

© РГУТИС

- упражнения со скакалкой
- отжимание лежа в упоре
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока

Практическое занятие № 30

1. Легкая атлетика: бег 1800 м.,
2. Общефизическая подготовка: скакалка - зачет
3. Подвижные игры

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие координационных способностей

Инвентарь: 20 скакалок
Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- бег 1800 м.
- ОРУ
- зачет: скакалка
- подвижные игры

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

БАСКЕТБОЛ

Практическое занятие № 1

Отделение: основное.
Учебная группа: юноши, девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Основные задачи:
1. Овладение видами бега, перемещения по площадке
2. Передача и ловля мяча

1. Подготовительная часть:
- построение
- общеразвивающие упражнения
- челночный бег
- переменный бег
- упражнения на внимание

2. Основная часть:
- передача и ловля мяча
- ведение меча
- броски с места

3. Заключительная часть:
- упражнения на расслабление

© РГУТИС

Практическое занятие № 2

Отделение: основное.
Учебная группа: юноши, девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Основные задачи:

1. Овладение видами бега, перемещения по площадке
2. Передача и ловля мяча

1. Подготовительная часть:
- построение
- общеразвивающие упражнения
- челночный бег
- переменный бег
- упражнения на внимание

2. Основная часть:
- передача и ловля мяча
- ведение меча
- броски с места

3. Заключительная часть:
- упражнения на расслабление

Практическое занятие № 3

Отделение: основное.
Учебная группа: юноши, девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Основные задачи:

1. Ведение мяча в различном направлении
2. Передача и ловля мяча
3. Броски по кольцу

1. Подготовительная часть:
- построение
- общеразвивающие упражнения
- упражнения на развитие быстроты
- переменный бег

2. Основная часть:
- ведение меча с изменением направления
- передача мяча одной рукой от плеча
- бросок в кольцо после двух шагов
- двусторонняя игра « борьба за мяч»

3. Заключительная часть:
- упражнения на расслабление
- беседа на тему « Личная и общественная гигиена»

Практическое занятие № 4

Отделение: основное.
Учебная группа: юноши, девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Основные задачи:

1. Различные виды передачи и ведения
2. Бросок по кольцу

1. Подготовительная часть:

© РГУТИС

- построение
- общеразвивающие упражнения
- упражнения на развитие быстроты

2. Основная часть:

- передача мяча из-за головы
- ведение меча с остановками
- броски после ведения
- изучения действий защитника в игре: стойка, передвижения

3. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление

Практическое занятие № 5

Отделение: основное.
Учебная группа: юноши, девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Основные задачи:

1. Овладение видами передачи и ведения на скорости
2. Бросок по кольцу

1. Подготовительная часть:

- построение
- общеразвивающие упражнения
- упражнения на развитие быстроты
- старт из различных положений

2. Основная часть:

- ведение меча со снижением
- бросок мяча в движении после передачи
- индивидуальные действия нападающего
- двусторонняя игра

3. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление

Практическое занятие № 6

Отделение: основное.
Учебная группа: юноши, девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Основные задачи:

1. Обучение броску в движении
2. Передача мяча в движении в парах

1. Подготовительная часть:

- построение
- общеразвивающие упражнения
-прыжки через скамейку
- прыжки с доставанием щита

2. Основная часть:

- бросок в корзину в движении
- передача в движении в парах
- выбивание мяча при ведении
- двусторонняя игра
- индивидуальные действия защитника

3. Заключительная часть:

© РГУТИС

- упражнения на расслабление

Практическое занятие № 7

Отделение: основное.
Учебная группа: юноши, девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Основные задачи:

1. Передача мяча в движении
2. Ведение мяча с изменением направления и скорости

1. Подготовительная часть:
- построение
- общеразвивающие упражнения
- ускорение по звуковым сигналам
- остановка двумя шагами

2. Основная часть:
- передача мяча в движении в парах
- ведение мяча с изменением направления
- штрафные броски
- двусторонняя игра по упрощенным правилам
- индивидуальные действия защитника

3. Заключительная часть:
- упражнения на расслабление

Практическое занятие № 8

Отделение: основное.
Учебная группа: юноши, девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Основные задачи:

1. Совершенствование передач мяча
2. Обучение броску по кольцу со средней дистанции

1. Подготовительная часть:
- построение
- общеразвивающие упражнения
- ускорение с игровыми элементами
- повороты в движении без мяча

2. Основная часть:
- передача мяча встречная в движении
- бросок со средней дистанции
- двусторонняя игра

3. Заключительная часть:
- упражнения на расслабление

Практическое занятие № 9

Отделение: основное.
Учебная группа: юноши, девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Основные задачи:

1. Совершенствование передач мяча
2. Обучение броску по кольцу со средней дистанции

1. Подготовительная часть:
- построение

© РГУТИС

- общеразвивающие упражнения
- упражнения на развитие скорости (эстафеты)
- повороты на месте с мячом

2. Основная часть:

- бросок мяча в прыжке одной рукой
- розыгрыш начального и спорного броска
- совершенствование штрафных бросков
- двусторонняя игра по упрощенным правилам

3. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление

Практическое занятие № 10

Отделение: основное.
Учебная группа: юноши, девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Основные задачи:

1. Совершенствование ведения, передачи мяча, броска по кольцу
2. Обучение действиям в защите

1. Подготовительная часть:

- построение
- общеразвивающие упражнения
- ускорение за мячом

2. Основная часть:

- совершенствование ведения
- передача мяча в движении
- бросок мяча в кольцо со средней дистанцией
- индивидуальные действия в защите
- двусторонняя игра

3. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление

Практическое занятие № 11

Отделение: основное.
Учебная группа: юноши, девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Основные задачи:

1. Совершенствование передачи мяча
2. Броски с дальней дистанции
3. Двусторонняя игра

1. Подготовительная часть:

- построение
- общеразвивающие упражнения
- челночный бег с ведением
- ускорение по сигналу рукой

2. Основная часть:

- передача мяча с сопротивлением
- бросок с дальней дистанции
- двусторонняя игра

3. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление

© РГУТИС

Практическое занятие № 12

Отделение: основное.
Учебная группа: юноши, девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Основные задачи:

1. Передача мяча с сопротивлением
2. Обучение игре в парах, тройках

1. Подготовительная часть:
- построение
- общеразвивающие упражнения
- ускорения с мячом
- бег в рваном темпе

2. Основная часть:
- передача мяча с сопротивлением
- бросок с дальней дистанции
- обучение взаимодействиям в парах, заслон
- двусторонняя игра

3. Заключительная часть:
- упражнения на расслабление

Практическое занятие № 13

Отделение: основное.
Учебная группа: юноши, девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Основные задачи:

1. Совершенствование передачи, ведения
2. Обучение защитным действиям

1. Подготовительная часть:
- построение
- общеразвивающие упражнения
- ускорение по сигналу рукой
- рывки за мячом
- остановки прыжком

2. Основная часть:
- передача мяча одной рукой снизу
- ведение мяча с переводом с руки на руку
- бросок со средней дистанции
- индивидуальные действия защиты
- двусторонняя игра

3. Заключительная часть:
- упражнения на расслабление

Практическое занятие № 14

Отделение: основное.
Учебная группа: юноши, девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Основные задачи:

1. Совершенствование бросков после ведения
2. Взаимодействие в парах

1. Подготовительная часть:

© РГУТИС

- построение
- общеразвивающие упражнения
- беседы на тему «гигиенические основы»

2. Основная часть:

- бросок после ведения
- передача в движении в тройках
- обучение взаимодействиям в парах
- индивидуальные действия защиты
- двусторонняя игра

3. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление

Практическое занятие № 15

Отделение: основное.
Учебная группа: юноши, девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Основные задачи:

1. Передача и бросок после ведения, средние броски
2. Совершенствование игры в защите

1. Подготовительная часть:

- построение
- общеразвивающие упражнения
- старты из различных положений
- ускорения с изменением направления

2. Основная часть:

- прередача мяча из рук в руки после ведения
- совершенствование броска после ведения
- совершенствование броска со средней дистанции
- совершенствование в игре в защите
- обучение перехватам мяча, вырыванию
- двусторонняя игра

3. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление

Практическое занятие № 16

Отделение: основное.
Учебная группа: юноши, девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Основные задачи:

1. Совершенствование бросков мяча, пойманного в прыжке
2. Совершенствование броска с заранее неизвестного места

1. Подготовительная часть:

- построение
- общеразвивающие упражнения
- упражнения на развитие прыгучести

2. Основная часть:

- бросок мяча, пойманного в прыжке
- бросок с заранее неизвестного места
- изучение правил игры
- двусторонняя игра

© РГУТИС

3. Заключительная часть:
- упражнения на расслабление

Практическое занятие № 17

Отделение: основное.
Учебная группа: юноши, девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Основные задачи:
1. Обучение броску в движении после передачи
2. Передача мяча в тройках через центр

1. Подготовительная часть:
- построение
- общеразвивающие упражнения
- прыжки со скакалкой
- прыжки в приседе

2. Основная часть:
- изучение правил игры
- обучении броску в движении после поступательной передачи
- передача мяча в движении в тройках
- взаимодействие в парах
- двусторонняя игра

3. Заключительная часть:
- упражнения на расслабление

Практическое занятие № 18

Отделение: основное.
Учебная группа: юноши, девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Основные задачи: Техника игры в защите (выбивание мяча)

1. Подготовительная часть:
- построение
- общеразвивающие упражнения
- прыжки через скамейки
- прыжки с доставанием щита

2. Основная часть:
- бросок в карзину в движении
- передача в движении в парах
- индивидуальные действия защитника
- выбивание мяча при ведении
- двусторонняя игра

3. Заключительная часть:
- упражнения на расслабление

Практическое занятие № 19

Отделение: основное.
Учебная группа: юноши, девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Основные задачи: Обучение взаимодействию в парах, тройках, наведение.

1. Подготовительная часть:
- построение
- общеразвивающие упражнения

© РГУТИС

2. Основная часть:
- общеразвивающие упражнения
- бросок после ведения
- передача в движении в тройках
- обучение взаимодействию в парах
- наведение, заслон с сопровождением
- двусторонняя игра

3. Заключительная часть:
- упражнения на расслабление

Практическое занятие № 20

Отделение: основное.
Учебная группа: юноши, девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Основные задачи:

1. Обучение взаимодействию в парах, тройках игроков
2. Учебная игра

1. Подготовительная часть:
- построение
- общеразвивающие упражнения- прыжки с отягощением
- прыжки через скамейку

2. Основная часть:
- передача в движении в тройках со сменой мест
- бросок после ведения
- взаимодействия в тройках: скрестный выход
- учебная игра
- практическое судейство

3. Заключительная часть:
- упражнения на расслабление

Практическое занятие № 21

Отделение: основное.
Учебная группа: юноши, девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Основные задачи:

1. Взаимодействие в парах против двоих защитников
2. Взаимодействие в тройках против троих защитников
3. Учебная игра 5 × 5

1. Подготовительная часть:
- построение
- общеразвивающие упражнения- прыжки с отягощением
- прыжки со скакалкой

2. Основная часть:
- взаимодействия пересечения
- проскальзывание поведения
- практическое судейство

3. Заключительная часть:
- упражнения на расслабление

Практическое занятие № 22

Отделение: основное.

© РГУТИС

Учебная группа: юноши, девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Основные задачи: Совершенствование передач, ведения, бросков

1. Подготовительная часть:

- построение
- общеразвивающие упражнения- прыжки с отягощением
- прыжки через скамейку
- прыжки с доставанием щита

2. Основная часть:

- упражнения на гимнастической стенке
- передачи в 3- хвстречных колоннах
- ведение с изменением скорости и направления
- броски в прыжке с места до 10-ти
- учебная игра

3. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление

Практическое занятие № 23

Отделение: основное.
Учебная группа: юноши, девушки
Место проведения занятия: спортивный зал
Основные задачи:

1. Совершенствование передач, ведения, бросков
2. Взаимодействие игроков в нападении

1. Подготовительная часть:

- построение
- общеразвивающие упражнения- прыжки с отягощением
- беседа: техника нападения

2. Основная часть:

- Ведение мяча с сопротивлением 1:1 по всей площадке
- броски с места с дальней дистанции
- заслоны игроку с мячом для броска
- взаимодействие с центровым игроком в 3-ах
- учебная игра (игра через центр)

3. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление

ВОЛЕЙБОЛ

Практическое занятие № 1

Задачи занятия: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.
Подготовительная часть. Построение, принятие рапорта, проверка присутствующих. Сообщение задач урока. Повороты на месте. Ходьба обычная, по сигналу остановка, поворот кругом и ходьба в обратном направлении
Основная часть . I. Обучение перемещениям волейболиста
II. Обучение верхней передаче двумя руками
III. Игры, эстафеты.
Заключительная часть. Ходьба медленная, выполнение несложных заданий по сигналам: поднять руки вверх, остановиться. Подведение итогов урока.

Практическое занятие № 2

© РГУТИС

Задачи занятия: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.
Подготовительная часть.
Построение, рапорт, проверка присутствующих. Сообщение задач урока. Во время ходьбы и медленного бега выполнение заданий по сигналу (звуковой или зрительный): остановки, приседания, прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами.
Основная часть.
I. Обучение перемещениям.
II. Обучение верхней передаче.
III. Игры и эстафеты.
Заключительная часть.
Ходьба обыкновенная, на счет «3» все хлопают в ладоши. Подведение итогов урока.

Практическое занятие №3

Задачи занятия: 1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче.
Подготовительная часть.
Принятие рапорта, приветствие, сообщение задач урока. Ходьба обыкновенная, на носках, в приседе. Выполнение заданий по сигналу, остановки и имитации верхней передачи двумя руками, прыжки вверх толчком двух ног.
Основная часть.
I. Совершенствование навыков перемещения.
II. Обучение верхней передаче.
III. Обучение нижней прямой подаче.
Заключительная часть.
Ходьба (под счет). Остановка по сигналу. Подведение итогов урока.

Практическое занятие № 4

Задачи: 1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче.
Подготовительная часть. Бег с высокого и низкого старта 10—20 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед, быстрое передвижение на согнутых ногах. То же, но передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками. Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне ускоряет шаг и, обогнав колонну, бежит вперед. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега при обгоне применяются и другие способы перемещения.
Основная часть.
I Обучение верхней передаче.
II. Обучение нижней прямой подаче.
III. Подготовительная игра в волейбол.
Заключительная часть.
Ходьба (под счет). Остановка по сигналу. Подведение итогов урока.

Практическое занятие №5

Задачи урока: 1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач.
Подготовительная часть. Упражнение на быстроту перемещения. В упоре лежа сгибание и разгибание рук
Основная часть. I. Обучение верхней передаче
II. Обучение нижней прямой подаче

© РГУТИС

III. Подготовительные и учебные игры.
Заключительная часть.
Ходьба (под счет). Остановка по сигналу. Подведение итогов урока.

Практическое занятие №6

Задачи урока: 1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.
Подготовительная часть: Упражнение на быстроту перемещения. Ведение баскетбольного мяча. «Гонка мячей»
Основная часть. I. Обучение верхней передаче мяча.
II. Обучение нижней прямой подаче.
III. Учебная игра в волейбол.
Заключительная часть.
Ходьба обыкновенная, на счет «3» все хлопают в ладоши. Подведение итогов урока.

Практическое занятие №7

Задачи урока: 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач.
Подготовительная часть.1. Перемещения (скорость максимальная) на небольших отрезках 3—5 м в направлениях, наиболее встречающихся в игре в волейбол 2. Ходьба выпадами с различными движениями руками.
Основная часть.
I. Обучение приему и передаче мяча сверху.
II. Обучение нижней прямой подач. Подача на точность в правую и левую половины площадки.
III. Учебная игра в волейбол Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил игры (при приеме мяча фиксируются только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной).
Заключительная часть.
Ходьба (под счет). Остановка по сигналу. Подведение итогов урока.

Практическое занятие №8

Задачи урока: 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач.
Подготовительная часть.
1. Бег с остановками и изменениями направления (зигзагами),
2. Ускорения во время бега в определенных границах волейбольной площадки. Остановка по сигналу и имитация верхней передачи и нижней подачи.
3. Соревнование в беге на 15—20 м (на время).
Основная часть.
I. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками.
II. Обучение нижней прямой подаче,
Подачи в правую и левую половины площадки по заданию (по 5 попыток в каждую половину).
III. Учебная игра в волейбол.
Заключительная часть.
Ходьба (под счет). Остановка по сигналу. Подведение итогов урока.

Практическое занятие №9

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. 3. Физическая подготовка.

© РГУТИС

Подготовительная часть.
1. Упражнения в движении из предыдущего урока.
2. Игра «Невод».
Основная часть.
I Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.
II. Совершенствование навыков перемещения.
III. Совершенствование навыков подачи.
IV. Учебная игра в волейбол.
В заключение основной части урока проводится игра «Два мяча через сетку», но набивными мячами. Вес мяча для женщин 1 кг, для мужчин— 1,5—2 кг.

Практическое занятие №10

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи (на точность), 3. Физическая подготовка
Подготовительная часть.
1. «Салки». Занимающиеся перемещаются приставными шагами в низкой стойке, прыжками на двух ногах в приседе, прыжками на одной ноге.
2. Стоя лицом друг к другу и держась правой рукой за левую партнера и левой за правую, одновременное сгибание и разгибание рук («Пилка дров»).
Основная часть.
I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.
II. Совершенствование навыков подачи
III. Учебная игра в волейбол.
Заключительная часть.
Ходьба (под счет). Остановка по сигналу. Подведение итогов урока.

Практическое занятие №11

Задачи урока: 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подачи.
Подготовительная часть.
1. Для развития быстроты двигательной реакции и быстроты перемещения
2. По зрительному сигналу бег 10—15 м из различных исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и лицом вниз (по отношению к стартовой линии волейболист принимает самые разнообразные положения).
Основная часть.
I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.
II. Совершенствование навыков подачи.
1. Соревнование на большее число подач подряд без ошибки.
2. Нижняя прямая подача на точность—в зоны 4—5, 6—3, 1—2.
III Учебная игра в волейбол.
IV. «Борьба за мяч».
Заключительная часть.
Подведение итогов урока.

Практическое занятие №12

Задачи урока: 1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.
Подготовительная часть.
1. Упражнения для рук, плечевого пояса во время ходьбы.

© РГУТИС

2. Игра «Салки»
Основная часть.
I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками
II. Совершенствование навыков подачи,
Подачи на точность в зоны 4—5, 6—3, 1—2.
III. Учебная игра в волейбол.
IV. «Борьба за мяч».
Заключительная часть.
Подведение итогов урока.

Практическое занятие №13

Задачи урока. 1. Совершенствование навыков перемещения. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.
Подготовительная часть.
Занимающиеся передвигаются по заданию инструктора каким-либо способом, например ходьба спиной вперед, при подбрасывании мяча переходят на бег (3—4 м) и снова ходьба или во время передвижения приставными шагами, или бега спиной вперед—ускорение. Упражнения с набивными мячами: броски и ловля на месте и в движении
Основная часть.
I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.
II. Совершенствование навыков нижней подач.
III. Игра «Два мяча через сетку».
Игра проводится четырьмя баскетбольными (или футбольными) мячами. Очко считается проигранным, если на одной стороне площадки окажутся все 4 мяча. Разыгрывается от 5 до 10 очков в зависимости от подготовленности занимающихся.
IV. Учебная игра в волейбол.
Заключительная часть.
Подведение итогов урока.

Практическое занятие №14

Задача урока: 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.
Подготовительная часть.
1. Занимающиеся перемещаются приставными шагами вправо. По сигналу (подбрасывание мяча) необходимо изменить направление, т. е. передвигаться влево.
2. Во время бега по сигналу остановиться, повернуться кругом и бежать в противоположном направлении.
3. Броски набивного мяча весом 1 кг для женщин и 2 кг для мужчин из-за головы двумя руками с активным движением кистями сверху вниз, стоя на месте и в прыжке
Основная часть.
I.Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками
II. «Борьба за мяч» (описание дано в предыдущих уроках).
III. Учебная игра в волейбол.
Заключительная часть.
Подведение итогов урока.

Практическое занятие №15

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач.
Подготовительная часть.

© РГУТИС

1. Во время перемещения подбрасывание мяча инструктором служит сигналом для прыжка вверх, бросание мяча вниз — сигнал для имитации верхней передачи в низкой стойке, поднятие мяча — сигнал для имитации подачи. Таким образом, на каждый сигнал занимающиеся должны реагировать соответствующим ответным действием.
2. Во время бега по сигналу (подбрасывание мяча) бег в противоположном направлении, если преподаватель поднимает руку с мячом в сторону — остановка и выполняются три-четыре приставных шага в соответствующую сторону.
3. Имитация прямого нападающего удара.
Основная часть.
1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.
II. Игра «Мяч ловцу».
III. Учебная игра в волейбол
Заключительная часть.
Подведение итогов урока.

Практическое занятие №16

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.
Подготовительная часть.
1. Во время бега по одному сигналу (подбрасывание мяча вверх) ускорение 3—5 м, по другому (опускание мяча вниз)—остановка.
2. Во время перемещения по сигналам—ускорение, имитация нападающего удара, остановка и передвижение в противоположном направлении.
Основная часть.
I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.
II. Совершенствование навыков нижней подачи.
Подача на точность—в зону 5, в зону 6 к лицевой линии, в зону 1.
III. Игра «Мяч ловцу».
Описание игры дано в предыдущем уроке.
IV. Учебная игра в волейбол.
Задание—подавать в зону 5. Вести игру в три касания, применять прием сверху, второй передачей мяч направлять в зону 4 и 2 не дальше 1—1,5 м от сетки.
Заключительная часть.
Подведение итогов урока.

Практическое занятие №17

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом.
Подготовительная часть.
Во время ходьбы остановка, поворот налево, сделать шаг правой ногой, приставить левую и выполнить прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами. То же во время бега.
Броски набивного мяча через сетку в прыжке.
Основная часть.
I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.
II. Ознакомление с техникой прямого нападающего удара.
III. Учебная игра в волейбол.
Заключительная часть.
Подведение итогов урока.

Практическое занятие №18

© РГУТИС

Задачи урока: 1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.
Подготовительная часть.
Во время ходьбы остановка, поворот налево, сделать шаг правой ногой, приставить левую и выполнить прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами. То же во время бега.
Броски набивного мяча через сетку в прыжке.
Основная часть.
I, Верхние передачи мяча двумя руками
II. Обучение приему мяча снизу двумя руками.
III. Обучение прямому нападающему удару «по ходу».
IV. Учебная игра в волейбол.
Заключительная часть.
Подведение итогов урока.

Практическое занятие №19

Задачи урока: 1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.
Подготовительная часть.
Общеразвивающие упражнения без предметов для плечевого пояса, рук, туловища и ног.
Броски набивного мяча весом 1 —2 кг двумя руками из-за головы с максимальным прогибом в грудной части при замахе.
Броски набивного мяча весом 1 —2 кг снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой сверху—правой и левой.
Основная часть.
I. Верхние передачи мяча.
II. Обучение приему мяча снизу двумя руками.
III. Обучение прямому нападающему удару.
IV. Учебная игра в волейбол.
Заключительная часть.
Подведение итогов урока.

Практическое занятие №20

Задачи урока: 1. Верхние передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение 'прямому нападающему удару.
Подготовительная часть.
Общеразвивающие упражнения без предметов для плечевого пояса, рук, туловища и ног.
Броски набивного мяча весом 1 —2 кг двумя руками из-за головы с максимальным прогибом в грудной части при замахе.
Броски набивного мяча весом 1 —2 кг снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой сверху—правой и левой.
Основная часть.
I. Верхние передачи мяча.
II. Обучение приему мяча снизу.
III. Обучение прямому нападающему удару.
IV. Учебная игра в волейбол.
Заключительная часть.
Подведение итогов урока.

Практическое занятие №21

Задачи урока: 1. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару. 3. Обучение верхней прямой подаче.

© РГУТИС

Подготовительная часть.
Построение, рапорт, проверка присутствующих. Сообщение задач урока. Во время ходьбы и медленного бега выполнение заданий по сигналу (звуковой или зрительный): остановки, приседания, прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами.
Основная часть.
I. Прием и передачи сверху.
II. Прием мяча снизу двумя руками.
III. Прямой нападающий удар.
IV. Обучение верхней прямой подаче.
V. «Два мяча через сетку» (четырьмя баскетбольными мячами).
Заключительная часть.
Подведение итогов урока.

Практическое занятие №22

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.
Подготовительная часть.
Принятие рапорта, приветствие, сообщение задач урока. Ходьба обыкновенная, на носках, в приседе. Выполнение заданий по сигналу, остановки и имитации верхней передачи двумя руками, прыжки вверх толчком двух ног.
Основная часть. I. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.
II. Обучение верхней прямой подаче.
III. Обучение прямому нападающему удару.
IV. Учебная игра в волейбол.
Заключительная часть.
Подведение итогов урока.

Практическое занятие №23

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.
Подготовительная часть.
Общеразвивающие и специальные упражнения . Упражнения с набивными мячами для развития скоростно-силовых качеств, особенно прыгучести.
Основная часть.
I. Прием и передача мяча сверху и снизу.
II. Ознакомление с передачей в прыжке и отбиванием мяча кулаком над сеткой.
III. Обучение верхней прямой подачи. Повторение упражнений из предыдущих уроков.
IV. Обучение прямому нападающему удару.
V. Учебная игра в волейбол.
Заключительная часть.
Подведение итогов урока.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Практическое занятие № 1

Тема: Лыжная подготовка: правила техники безопасности; подбор лыжного инвентаря, способы предвидения.
Задачи:

1. Проведение инструктажа по технике безопасности
2. Обучение способам передвижения

© РГУТИС

Место проведения: лыжная база «РГУТиС»

1. Подготовительная часть:

- инструктаж по технике безопасности
- подбор инвентаря
- переход к месту занятий
- строевые приемы и упражнения

2. Основная часть:

- способы передвижения: «ступающий шаг», передвижение «елочкой», «полуелочкой»
- передвижение по учебному кругу одновременным бесшажным ходом
- передвижение поперечным двухшажным ходом

3. Заключительная часть:

- построение
- подведение итогов
- сдача инвентаря

Практическое занятие № 2

Тема: Лыжная подготовка, ходьба на 3 км.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование техники передвижения различными способами

Место проведения: лыжная база «РГУТиС»

1. Подготовительная часть:

- получение лыж
- переход к месту занятий
- разминка (ОРУ на лыжах)

2. Основная часть:

- способ передвижения: «скользящий шаг»
- повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж
- поворот на месте махом
- прохождение дистанции 3 км.

3. Заключительная часть:

- построение
- подведение итогов
- сдача инвентаря

Практическое занятие № 3

Тема: Лыжная подготовка, ходьба на 3-5 км.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование техники передвижения различными способами

Место проведения: лыжная база «РГУТиС»

1. Подготовительная часть:

- получение лыж
- переход к месту занятий
- разминка (ОРУ на лыжах)

2. Основная часть:

- передвижение по учебному кругу одновременным односложным ходом
- прохождение дистанции 3-5 км.

3. Заключительная часть:

- построение

© РГУТИС

- подведение итогов
- сдача инвентаря

Практическое занятие № 4

Тема: Лыжная подготовка, ходьба на 3-5 км.
Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование техники передвижения различными способами

Место проведения: лыжная база «РГУТиС»

1. Подготовительная часть:
- получение лыж
- переход к месту занятий
- разминка (ОРУ на лыжах)

2. Основная часть:
- передвижение по учебному кругу одновременным двухшажным ходом
- прохождение дистанции 3-5 км.

3. Заключительная часть:
- построение
- подведение итогов
- сдача инвентаря

Практическое занятие № 5

Тема: Лыжная подготовка; прохождение дистанции 3-5 км.
Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Совершенствование техники передвижения различными способами

Место проведения: лыжная база «РГУТиС»

1. Подготовительная часть:
- получение лыж
- переход к месту занятий
- разминка (ОРУ на лыжах)

2. Основная часть:
- передвижение по учебному кругу поперечным четырехшажным ходом
- прохождение дистанции 3-5 км.

3. Заключительная часть:
- построение
- подведение итогов
- сдача инвентаря

Практическое занятие № 6

Тема: Лыжная подготовка, ходьба на 4-6 км.
Способы спусков и подъемов
Задачи:

1. Развитие координации движений
2. Обучение техники спусков

Место проведения: лыжная база «РГУТиС»

1. Подготовительная часть:
- получение лыж
- переход к месту занятий
- разминка (ОРУ на лыжах)

2. Основная часть:

© РГУТИС

- спуск в высокой стойке
- спуск в основной стойке
- спуск в низкой стойке
- спуск в стойке для отдыха
- прохождение дистанции 4-6 км.

3. Заключительная часть:

- построение
- подведение итогов
- сдача инвентаря

Практическое занятие № 7

Тема: Лыжная подготовка, ходьба на 5-7 км.

Задачи:

1. Развитие координации движений
2. Обучение технике подъемов
3. Воспитание общей выносливости

Место проведения: лыжная база «РГУТиС»

1. Подготовительная часть:

- получение лыж
- переход к месту занятий
- разминка (ОРУ на лыжах)

2. Основная часть:

- подъем ступающим шагом
- подъем «лесенкой»
- подъем «елочкой»
- прохождение дистанции 5-7 км.

3. Заключительная часть:

- построение
- подведение итогов
- сдача инвентаря

Практическое занятие № 8

Тема: Лыжная подготовка, ходьба на 5-7 км.

Способы торможения

Задачи:

1. Развитие координации движений
2. Выработка чувства равновесия

Место проведения: лыжная база «РГУТиС»

1. Подготовительная часть:

- получение лыж
- переход к месту занятий
- разминка (ОРУ на лыжах)

2. Основная часть:

- торможение «плугом»
- торможение «полуплугом»
- повороты переступанием в движении
- прохождение дистанции 5-7 км.

3. Заключительная часть:

- построение
- подведение итогов

© РГУТИС

- сдача инвентаря

Практическое занятие № 9

Тема: Лыжная подготовка, ходьба на 5-8 км.
Техника конькового хода
Задачи:

1. Развитие координационных способностей
2. Выработка чувства равновесия на скользящей опоре

Место проведения: лыжная база «РГУТиС»

1. Подготовительная часть:
- получение лыж
- переход к месту занятий
- разминка (ОРУ на лыжах)

2. Основная часть:
- равновесие на скользящей опоре
- техника конькового хода
- прохождение дистанции 5-8 км.

3. Заключительная часть:
- построение
- подведение итогов
- сдача инвентаря

Практическое занятие № 10

Тема: Лыжная подготовка, ходьба на 5-9 км.
Задачи:

1. Совершенствование техники передвижения разными способами
2. Развитие общей выносливости

Место проведения: лыжная база «РГУТиС»

1. Подготовительная часть:
- получение лыж
- переход к месту занятий
- разминка (ОРУ на лыжах)

2. Основная часть:
- совершенствование техники различных ходов
- прохождение по дистанции 5-9 км.

3. Заключительная часть:
- построение
- подведение итогов
- сдача инвентаря

Практическое занятие № 11

Тема: Лыжная подготовка, ходьба на 5-10 км.
Задачи:

1. Совершенствование техники спусков, подъемов, торможений
2. Развитие общей выносливости
3. Обучение техники попеременного двухшажного хода и одновременного и бесшажного хода.

Место проведения: лыжная база «РГУТиС»

1. Подготовительная часть:
- получение лыж
- переход к месту занятий

© РГУТИС

- разминка (ОРУ на лыжах)

2. Основная часть:
- обучение технике поперечного двухшажного хода
- обучение технике поперечного бесшажного хода
- совершенствование техники спусков, подъемов, торможений
- зачет: способы спусков, подъемов, торможений
- прохождение по дистанции 5-10 км.

3. Заключительная часть:
- построение
- подведение итогов
- сдача инвентаря

Для студентов заочной формы обучения

Практическое занятие № 1

Задачи: Отработка комплекса упражнений для совершенствования физических качеств
Место занятий: спортзал
Вводная часть:
- построение
- задачи на занятие
- контроль ЧСС

Основная часть:
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки

Заключительная часть:
- построение
- итог занятия

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», перечень информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины

8.1. Основная литература

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/1020559
2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова., В.Б. Татаров. - Москва : Научный консуль-тант, 2017. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/1023871
3. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. М. : ИНФРА-М, 2017 Режим доступа http://znanium.com/catalog/product/567347

8.2. Дополнительная литература

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358
2. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. —. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/809916
3. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учеб. пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2015. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/1036690

© РГУТИС

4. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227с. ЭБС Znanium.com Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=518178
5. Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620
6. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Ре-жим доступа http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638
7. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа http://znanium.com/bookread2.php?book=511522

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. http://znanium.com
2. http://minsport.gov.ru
3. http://humbio.ru
4. http://www.infosport.ru - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
5. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры": http://www.teoriya.ru/journals/
6. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» http://lesgaft-notes.spb.ru/
7. Международный олимпийский комитет: http://www.olympic.org/
8. Международный паралимпийский комитет: http://www.paralympic.org/
9. Международные спортивные федерации: http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp
10. Российский олимпийский комитет: http://www.olympic.ru/
11. http://lib.sportedu.ru/ -Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.
12. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: http://www.vniifk.ru/
13. http://news.sportbox.ru/ - ежедневные новости спорта.

8.4. Перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных системам

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. Профессиональная база данных Teoriya.ru http://www.teoriya.ru/journals/
4. Профессиональная база данных Научно теоретического журнала «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» http://lesgaft-notes.spb.ru/
5. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта https://книга-спорт.рф
6. Профессиональная база данных. Спортивная энциклопедия видов спорта http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta

© РГУТИС

7. Профессиональная база данных. Федеральный справочник «Спорт России» http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html
8. Информационно-справочная система: Справочно-правовая система Консультант + http://www.consultant.ru
9. Информационно справочная система. ФизкультУРА -http://www.fizkult-ura.ru
10. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия http://sportwiki.to
11. .Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура http://www.afkonline.ru/index.html
12. Информационно справочная система. Журналы по спортивной медицине, лечебной физкультуре http://www.sportmedicine.ru/journals.php

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

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу с преподавателем (работа на практических занятиях) работу обучающегося.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» выступают практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий.

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» проводятся в спортивных залах, оснащенных специализированным оборудованием.

Практические занятия способствуют более глубокому развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

Практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Целью самостоятельной работы обучающихся является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Формы самостоятельной работы

Самостоятельная работа заключается в изучении отдельных тем по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в подготовке:

- отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» обеспечивает:

– формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документаций.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося.

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

Учебные занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» проводятся в спортивных залах, оснащенных соответствующим оборудованием:

© РГУТИС

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования
Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль, промежуточная аттестация	спортивные залы, спортивный инвентарь, тренажеры
Занятия семинарского типа	спортивные залы, спортивный инвентарь, тренажеры
Самостоятельная работа обучающихся	помещение для самостоятельной работы, специализированная учебная мебель, ТСО: видеопроекционное оборудование, автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет", доска; Помещение для самостоятельной работы в читальном зале Научно-технической библиотеки университета, специализированная учебная мебель автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», интерактивная доска

© РГУТИС