

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»**

**АСТРАХАНСКИЙ ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «СГЮА»**

**Кафедра общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
О. В. Щербакова



«30» мая 2024 г.

# **Рабочая программа дисциплины** **«Элективные дисциплины (модули) по** **физической культуре и спорту»**

по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

профиль «Гражданско-правовой»

квалификация – бакалавр

форма обучения – очная

Астрахань – 2024

## Содержание

1. Область применения и нормативные ссылки.....	3
2. Цель и задачи освоения дисциплины.....	3
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины...4	
5. Объем дисциплины.....	7
6. Структура учебной дисциплины.....	8
7. Содержание дисциплины.....	17
8. Методические указания обучающимся.....	67
9. Фонд оценочных средств.....	75
10. Перечень основной и дополнительной литературы.....	81
11. Информационное и программное обеспечение.....	84
12. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	85

## **1. Область применения и нормативные ссылки**

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям обучающегося и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности. Данная рабочая программа дисциплины может быть использована при реализации учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Рабочая программа дисциплины адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом их индивидуальных особенностей.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину и обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: гражданско-правовой, изучающих дисциплину

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1011 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 05 апреля 2017 г. № 301;

- Основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: гражданско-правовой;

- Учебным планом Академии по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: гражданско-правовой, утвержденными в 2024г. (для обучающихся 2024 г. набора).

## **2. Цель и задачи освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры обучающегося и способности целенаправленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной и

Задачи дисциплины:

- понимание места и роли физической культуры и спорта в общей культуре человека, их социального значения и функции;
- знание научно-биологических и медико-психологических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни;
- воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- практическое применение способов диагностики, контроля и самоконтроля;
- обучение источникам и составным частям индивидуального здоровья человека, основам культуры самосохранения в перспективе профессиональной деятельности будущих специалистов;
- выбор оптимальных видов физической активности для обучающихся, исходя из его индивидуальных физических, психологических, социальных и материальных потребностей и возможностей;
- углубленное изучение закономерностей и методических основ выбранного вида физической активности.

### **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: гражданско-правовой.

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении следующих дисциплин:

- Физическая культура и спорт.

Основные положения дисциплины могут быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин:

- Тактико-специальная подготовка.

### **4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает следующие компетенции:

Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА»

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

№ п/п	Код по ФГОС	Компетенция	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Приобретаемые знания, умения, навыки
1.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать:  - имеет представление об основах спортивной тренировки и способах физического совершенствования организма, основные требования к уровню психофизической подготовки в выбранной

			<p>УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.3. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>УК-7.4. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p>профессиональной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические основы здоровьесберегающих технологий в физической культуре с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</li> <li>- знает методы самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки.</li> <li>- свободно ориентируется в понятиях, характеризующих психофизиологию умственного труда;</li> <li>- знает основные восстановительные мероприятия после умственного или физического переутомления, методы и средства восстановления;</li> <li>- понимает и может обосновать необходимость сочетания умственной и физической нагрузок</li> <li>- знает основы ведения здорового образа жизни;</li> <li>- дает грамотное обоснование необходимости следовать здоровому стилю жизни.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать необходимые средства и методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности.</li> <li>- тесно увязать теорию с практикой при использовании</li> </ul>
--	--	--	--	--

				<p>физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья и подготовке к будущей профессиональной деятельности.</p> <p>- разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов</p>
--	--	--	--	--



				<p>организма и повышения работоспособности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- может аргументировано доказать необходимость и правильность применения компонентов здорового образа жизни</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;</li> <li>- должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения</li> <li>- разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма и повышения работоспособности.</li> <li>- методами сочетания умственных и физических нагрузок;</li> <li>- методиками составления и проведения самостоятельных занятий восстановительной направленности.</li> <li>- навыками здорового образа жизни.</li> </ul>
--	--	--	--	--

2.	УК-9	Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	<p>УК-9.1 Понимает психологические, социальные и профессиональные основы взаимодействия с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами</p> <p>УК-9.2 Учитывает особенности лиц с ОВЗ и применяет базовые</p>	
----	------	---	--	--

<p align="center">ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия»</p> <p align="center">Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА»</p> <p align="center">Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция. Гражданско-правовой профиль</p>				
			<p>дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах с учетом ситуации</p> <p>УК-9.3 Проектирует и осуществляет профессиональную деятельность и взаимодействие в социальной сфере с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами</p>	

## 5. Объем дисциплины

Очная форма. Курс 1-2. Семестр 2, 3, 4. Форма промежуточной аттестации зачет. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

### 2 семестр

Общая трудоемкость (зач. ед / часы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)				Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация	
	Всего (часы)	Лекционные занятия	Семинарские занятия	из них практическая подготовка*		Зачет	Экзамен
54	28	-	28	4	26	+	-

### 3 семестр

Общая трудоемкость (зач. ед / часы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)				Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация	
	Всего (часы)	Лекционные занятия	Семинарские занятия	из них практическая подготовка*		Зачет	Экзамен
130	56	-	56	6	74	+	-

#### 4 семестр

Общая трудоемкость (зач. ед / часы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)				Самосто- ятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация	
	Всего (часы)	Лекционные занятия	Семинарские занятия	из них практическая подготовка*		Зачет	Экзамен
144	56	-	56	6	88	+	-

#### Примечание:

\* Объем практической подготовки при проведении учебных занятий в рамках учебных дисциплин (модулей), связанных с будущей профессиональной

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для деятельности, как правило, должен составлять не менее 10 % от всего объема контактной работы.

При организации ускоренного обучения по индивидуальному учебному плану для обучающихся, имеющих среднее профессиональное или высшее образование различных уровней, количество часов (аудиторная контактная работа), отведенных для изучения учебных дисциплин соответствующего профиля отражено в индивидуальном учебном плане (для обучающегося или группы обучающихся) с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося).

Количество часов (аудиторная контактная работа), отведенных для изучения данной учебной дисциплины, тематический план дисциплины для обучающихся, имеющих среднее профессиональное или высшее образование различных уровней с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося определяется ежегодно заведующим кафедрой и утверждается в начале учебного года

на заседании кафедры приложением к протоколу заседания кафедры.

## 6. Структура учебной дисциплины

Тематический план дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для очной формы обучения:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем  (аудиторные занятия)				Кол-во час.на самост. работу	Форма контроля/ наименование оценочного средства	Код индикатора достижения компетенции
			Всего часов	лекции	семинары	из них практиче ская подготов ка			
Раздел 1. Учебно-тренировочный раздел (модули по выбору)									
Модуль «Командные виды спорта: мини-футбол»									
1.	Тема 1. Инструктаж по технике безопасности.  Теоретическая подготовка.	4	2	-	2	-	2	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4
2.	Тема 2. Общая физическая подготовка.	12	6	-	6	-	2	Контрольный норматив	УК-7.1, 7.3

Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА»

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для Тема 3. Специальная									
3.	физическая подготовка.	12	6	-	6	-	6	Контрольный норматив	УК-7.1, 7.3
4.	Тема 4. Техническая подготовка.	8	4	-	4	-	6	Техническое задание	УК-7.1, 7.3
5.	Тема 5. Тактическая подготовка.	6	2	-	2	-	4	Реферат	УК-7.1, 7.3, 7.4
6.	Тема 6. Игровая подготовка.	4	4	-	4	2	2	Техническое задание	УК-7.1
7.	Тема 7. Инструкторская и судейская практика	4	2	-	2	2	4	Собеседование	УК-7.2, 7.3, 7.4

Итого за модуль		50	26	–	26	4	24		
<b>Модуль «Командные виды спорта: баскетбол»</b>									
1.	Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.	4	2	-	2	-	2	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4
2.	Тема 2. Общая физическая подготовка.	12	6	-	6	-	2	Контрольный норматив	УК-7.1, 7.3
3.	Тема 3. Специальная физическая подготовка.	12	6	-	6	-	6	Контрольный норматив	УК-7.1, 7.3
4.	Тема 4. Техническая подготовка.	8	4	-	4	-	6	Техническое задание	УК-7.1, 7.3
5.	Тема 5. Тактическая подготовка.	6	2	-	2	-	4	Реферат	УК-7.1, 7.3, 7.4
6.	Тема 6. Игровая подготовка.	4	4	-	4	2	2	Техническое задание	УК-7.1
7.	Тема 7. Инструкторская и судейская практика	4	2	-	2	2	4	Собеседование	УК-7.2, 7.3, 7.4
<b>Итого за модуль</b>		<b>50</b>	<b>26</b>	<b>–</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>24</b>		
<b>Модуль «Командные виды спорта: волейбол»</b>									
1.	Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.	4	2	-	2	-	2	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4
2.	Тема 2. Общая физическая подготовка.	12	6	-	6	-	2	Контрольный норматив	УК-7.1, 7.3
3.	Тема 3. Специальная физическая подготовка.	12	6	-	6	-	6	Контрольный норматив	УК-7.1, 7.3
4.	Тема 4. Техническая подготовка.	8	4	-	4	-	6	Техническое задание	УК-7.1, 7.3
5.	Тема 5. Тактическая подготовка.	6	2	-	2	-	4	Реферат	УК-7.1, 7.3, 7.4

Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА»

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

6.	Тема 6. Игровая подготовка.	4	4	-	4	2	2	Техническое задание	УК-7.1
7.	Тема 7. Инструкторская и судейская практика	4	2	-	2	2	4	Собеседование	УК-7.2, 7.3, 7.4
<b>Итого за модуль</b>		<b>50</b>	<b>26</b>	<b>–</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>24</b>		
<p align="center"><b>Модуль «Общая физическая подготовка и фитнес:</b> <b>атлетическая гимнастика»</b></p>									
1.	Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.	10	4	-	4	-	6	Дневник самоконтроля	УК 7.2, 7.3, 7.4



Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА»

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

2.	Тема 2. Техническая подготовка.	10	4	-	4	-	6	Техническое задание	УК 7.1, 7.2
3.	Тема 3. Тактическая подготовка.	6	2	-	2	-	4	Дневник самоконтроля, реферат	УК 7.1, 7.3, 7.4
4.	Тема 4. Общая физическая подготовка.	12	8	-	8	-	4	Контрольный норматив	УК 7.1
5.	Тема 5. Специальная физическая подготовка	12	8	-	8	4	4	Контрольный норматив	УК 7.1
<b>Итого за модуль</b>		<b>50</b>	<b>26</b>	<b>–</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>24</b>		
<b>Модуль «Общая физическая подготовка и фитнесс: ритмическая гимнастика»</b>									
1.	Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Изучение подготовительной и заключительной частей комплекса	4	2	-	2	-	2	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2
2.	Тема 2. Упражнения на полу (партер)	6	4	-	4	-	2	Контрольный норматив	УК-7.1, 7.4
3.	Тема 3. Комплекс аэробной направленности	6	4	-	4	-	2	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2, 7.4
4.	Тема 4. Комплекс силовой направленности	6	4	-	4	-	2	Контрольный норматив	УК-7.1, 7.2, 7.4
5.	Тема 5. Комплекс на развитие координационных способностей	6	4	-	4	-	2	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2, 7.4
6.	Тема 6. Комплекс на развитие гибкости	6	4	-	4	-	2	Техническое задание	УК-7.1, 7.2, 7.4
7.	Тема 7. Составление и демонстрация отдельных частей комплексов различной направленности	16	4	-	4	4	12	Техническое задание	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4
<b>Итого за модуль</b>		<b>50</b>	<b>26</b>	<b>–</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>24</b>		
<b>Модуль «Общая физическая подготовка и фитнесс: общая физическая и спортивно-техническая подготовка»</b>									

Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА»

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

1.	Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.	6	2	-	2	-	4	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4
2.	Тема 2. Упражнения для развития силовых способностей.	6	4	-	4	-	2	Контрольный норматив	УК-7.1, 7.4
3.	Тема 3. Упражнения для развития скоростных способностей.	4	2	-	2	-	2	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.4
4.	Тема 4. Упражнения для развития ловкости.	4	2	-	2	-	2	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.4

## Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА»

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

5.	Тема 5. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	4	2	-	2	-	2	Контрольный норматив	УК-7.1, 7.4
6.	Тема 6. Упражнения для развития гибкости.	6	4	-	4	-	2	Контрольный норматив	УК-7.1, 7.4
7.	Тема 7. Упражнения для развития выносливости.	6	4	-	4	-	2	Контрольный норматив	УК-7.1, 7.4
8.	Тема 8 Методика составления комплекса методом круговой тренировки.	6	2	-	2	2	4	Реферат	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4
9.	Тема 9. Подвижные и спортивные игры.	8	4	-	4	2	4	Техническое задание	УК-7.1, 7.2, 7.4
<b>Итого за модуль</b>		<b>50</b>	<b>26</b>	<b>–</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>24</b>		
<b>Раздел 2. Контрольный</b>									
1.	Тема № 1. Итоговое тестирование, обобщение полученных знаний, умений и навыков, сдача контрольных нормативов	4	2	-	2	-	2	Итоговое тестирование. Собеседование. Выполнение контрольных нормативов, ведение дневника самоконтроля, отчет по индивидуальным заданиям.	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>54</b>	<b>28</b>	<b>–</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>Зачет (54)</b>	
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочный раздел (модули по выбору)</b>									
<b>Модуль «Циклические виды спорта: кроссовая подготовка и скандинавская ходьба»</b>									
1.	Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности. Методика подсчёта ЧСС	4	2	-	2	-	2	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4
	Тема 2. Методика развития выносливости.							Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2,

Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА»

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

2.	Контроль за ЧСС. Пульсовые зоны.		8	-	8	-	12		7.3, 7.4
3.	Тема 3. Техника бега и ходьбы. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.		8	-	8	-	12	Контрольный норматив	УК-7.1, 7.3
4.	Тема 4. Техника бега по пересеченной местности. Техника скандинавской ходьбы. Развитие выносливости.		12	-	12	4	16	Техническое задание,	УК 7.1, 7.3

## Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА»

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

5.	Тема 5. Техника дыхания во время бега. Методика скандинавской ходьбы. Развитие выносливости.		12	-	12	2	16	Техническое задание	УК 7.1, 7.2, 7.3
6.	Тема 6. Изучение техники бега на спуске и в подъём. Развитие выносливости.		12	-	12	-	14	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4
<b>Итого за модуль</b>		<b>126</b>	<b>54</b>	<b>–</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>72</b>		
<b>Модуль «Циклические виды спорта: спортивное плавание»</b>									
1.	Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности. Оценка плавательной подготовленности.	4	2	-	2	-	2	Контрольный норматив	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4
2.	Тема 2. Совершенствование техники дыхания в воде и техники скольжения.	28	12	-	12	-	16	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2
3.	Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.	28	12	-	12	2	16	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2
4.	Тема 4. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди	28	12	-	12	2	16	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2
5.	Тема 5. Техника плавания брассом.	28	12	-	12	2	16	Техническое задание	УК-7.1, 7.2
6.	Тема 6. Изучение техники старта и поворотов.	10	4	-	4	-	6	Техническое задание	УК-7.1, 7.2
<b>Итого за модуль</b>		<b>126</b>	<b>54</b>	<b>–</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>72</b>		
<b>Модуль «Командные виды спорта: футбол»</b>									
	Тема 1. Инструктаж по технике Теоретическая							Дневник	УК-7.1, 7.2,

Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА»

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

1.	подготовка	4	2	-	2	-	2	самоконтроля	7.3, 7.4
2.	Тема 2. Общая физическая подготовка.	26	12	-	12	-	14	Контрольный норматив	УК-7.1, 7.3
3.	Тема 3. Специальная физическая подготовка.	26	12	-	12	-	14	Контрольный норматив	УК-7.1, 7.3
4.	Тема 4. Техническая подготовка.	26	12	-	12	2	14	Техническое задание	УК-7.1, 7.3

5.	Тема 5. Тактическая подготовка.	20	6	-	6	2	14	Реферат	УК-7.1, 7.3, 7.4
6.	Тема 6. Игровая подготовка.	24	10	-	10	2	14	Дневник самоконтроля	УК-7.1
<b>Итого за модуль</b>		<b>126</b>	<b>54</b>	<b>–</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>72</b>		
<b>Модуль «Общая физическая подготовка и фитнес: аквааэробика»</b>									
1.	Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Aquabeggинners – изучение техники выполнения основных базовых движений		6	-	6	-	10	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4
2.	Тема 2. Изучение упражнений на расслабление, дыхание		4	-	4	-	10	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2
3.	Тема 3 Изучение упражнений аквааэробики на развитие гибкости (стретчинг)		4	-	4	-	10	Контрольный норматив	УК-7.1, 7.2
4.	Тема 4. Aquamotion – изучение комплекса аэробной направленности.		8	-	8	-	10	Техническое задание	УК-7.1, 7.2
5.	Тема 5. Aquashape – изучение комплекса силовой направленности		8	-	8	-	8	Контрольный норматив,	УК-7.1, 7.2
6.	Тема 6.Aquanoodles – изучение комплекса с использованием нудлов		8	-	8	-	8	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2
7.	Тема 7 Aquafitness – изучение комплекса силовой направленности и использованием аква-гантелей		8	-	8	2	8	Контрольный норматив,	УК-7.1, 7.2
8.	Тема 8. Aquacircle – круговая тренировка с использованием специального оборудования		8	-	8	4	8	Техническое задание	УК-7.1, 7.2, 7.4
<b>Итого за модуль</b>		<b>126</b>	<b>54</b>	<b>–</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>72</b>		

<b>Раздел 4. Контрольный</b>									
1.	Тема № 1. Итоговое тестирование, обобщение полученных знаний, умений и навыков, сдача контрольных нормативов	4	2	-	2	-	2	Итоговое тестирование. Собеседование. Выполнение контрольных нормативов, ведение дневника самоконтроля, отчет по	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4



Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для индивидуальных заданий.

<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>130</b>	<b>56</b>	<b>–</b>	<b>56</b>	<b>6</b>	<b>74</b>	<b>Зачет (130)</b>	
<b>Раздел 5. Учебно-тренировочный раздел (модули по выбору)</b>									
<b>Модуль «Командные виды спорта: мини-футбол»</b>									
1.	Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.	6	2	-	2	-	4	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4
2.	Тема 2. Общая физическая подготовка.	22	10	-	10	-	12	Контрольный норматив	УК-7.1, 7.3
3.	Тема 3. Специальная физическая подготовка.	54	12	-	12	-	12	Контрольный норматив	УК-7.1, 7.3
4.	Тема 4. Техническая подготовка.	24	12	-	12	-	16	Техническое задание	УК-7.1, 7.3
5.	Тема 5. Тактическая подготовка.	20	4	-	4	-	16	Реферат	УК-7.1, 7.3
6.	Тема 6. Игровая подготовка.	24	12	-	12	4	12	Техническое задание	УК-7.1
7.	Тема 7. Инструкторская и судейская практика	16	2	-	2	2	14	Собеседование	УК-7.2, 7.3, 7.4
<b>Итого за модуль</b>		<b>140</b>	<b>54</b>	<b>–</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>86</b>		
<b>Модуль «Командные виды спорта: баскетбол»</b>									
1.	Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.	6	2	-	2	-	4	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4
2.	Тема 2. Общая физическая подготовка.	22	10	-	10	-	12	Контрольный норматив	УК-7.1, 7.3
3.	Тема 3. Специальная физическая подготовка.	54	12	-	12	-	12	Контрольный норматив	УК-7.1, 7.3
4.	Тема 4. Техническая подготовка.	24	12	-	12	-	16	Техническое задание	УК-7.1, 7.3
5.	Тема 5. Тактическая подготовка.	20	4	-	4	-	16	Реферат	УК-7.1, 7.3

## Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА»

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

6.	Тема 6. Игровая подготовка.	24	12	-	12	4	12	Техническое задание	УК-7.1
7.	Тема 7. Инструкторская и судейская практика	16	2	-	2	2	14	Собеседование	УК-7.2, 7.3, 7.4
<b>Итого за модуль</b>		<b>140</b>	<b>54</b>	<b>–</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>86</b>		
<b>Модуль «Командные виды спорта: волейбол»</b>									
1.	Тема 1. Инструктаж по технике безопасности.	6	2	-	2	-	4	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4

## Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА»

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

	Теоретическая подготовка.								
2.	Тема 2. Общая физическая подготовка.	22	10	-	10	-	12	Контрольный норматив	УК-7.1, 7.3
3.	Тема 3. Специальная физическая подготовка.	54	12	-	12	-	12	Контрольный норматив	УК-7.1, 7.3
4.	Тема 4. Техническая подготовка.	24	12	-	12	-	16	Техническое задание	УК-7.1, 7.3
5.	Тема 5. Тактическая подготовка.	20	4	-	4	-	16	Реферат	УК-7.1, 7.3
6.	Тема 6. Игровая подготовка.	24	12	-	12	4	12	Техническое задание	УК-7.1
7.	Тема 7. Инструкторская и судейская практика	16	2	-	2	2	14	Собеседование	УК-7.2, 7.3, 7.4
<b>Итого за модуль</b>		<b>140</b>	<b>54</b>	<b>–</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>86</b>		
<b>Модуль «Общая физическая подготовка и фитнесс: атлетическая гимнастика»</b>									
1.	Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.	10	4	-	4	-	14	Дневник самоконтроля	УК 7.2, 7.3, 7.4
2.	Тема 2. Техническая подготовка.	10	16	-	4	-	18	Техническое задание	УК 7.1, 7.2
3.	Тема 3. Тактическая подготовка.	6	4	-	4	-	18	Дневник самоконтроля	УК 7.1, 7.3, 7.4
4.	Тема 4. Общая физическая подготовка.	12	14	-	14	-	18	Контрольный норматив	УК 7.1
5.	Тема 5. Специальная физическая подготовка	12	16	-	16	6	18	Контрольный норматив	УК 7.1
<b>Итого за модуль</b>		<b>140</b>	<b>54</b>	<b>–</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>86</b>		
<b>Модуль «Общая физическая подготовка и фитнесс: ритмическая гимнастика»</b>									
1.	Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Изучение подготовительной и	18	6	-	6	-	12	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2, 7.3

Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА»

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для заключительной частей

	комплекса								
2.	Тема 2. Упражнения на полу (партер)	20	8	-	8	-	12	Дневник самоконтроля	УК-7.1
3.	Тема 3. Комплекс аэробной направленности	20	8	-	8	-	12	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2
4.	Тема 4. Комплекс силовой направленности	20	8	-	8	-	12	Контрольный норматив	УК-7.1, 7.2, 7.3
5.	Тема 5. Комплекс на развитие	20	8	-	8	-	12	Контрольный норматив	УК-7.1

## Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА»

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для  
координационных способностей

6.	Тема 6. Комплекс на развитие гибкости	20	8	-	8	-	12	Техническое задание	УК-7.1, 7.2, 7.3
7.	Тема 7. Составление и демонстрация отдельных частей комплексов различной направленности	22	8	-	8	6	14	Техническое задание	УК-7.1, 7.3, 7.4
<b>Итого за модуль</b>		<b>140</b>	<b>54</b>	<b>–</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>86</b>		
<b>Модуль «Общая физическая подготовка и фитнесс: общая физическая и спортивно-техническая подготовка»</b>									
1.	Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.	8	2	-	2	-	6	Дневник самоконтроля	УК-7.2
2.	Тема 2. Упражнения для развития силовых способностей.	16	6	-	6	-	10	Контрольный норматив	УК-7.1
3.	Тема 3. Упражнения для развития скоростных способностей.	16	6	-	6	-	10	Контрольный норматив	УК-7.1
4.	Тема 4. Упражнения для развития ловкости.	16	6	-	6	-	10	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2
5.	Тема 5. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	16	6	-	6	-	10	Контрольный норматив	УК-7.1
6.	Тема 6. Упражнения для развития гибкости.	16	6	-	6	-	10	Контрольный норматив	УК-7.1
7.	Тема 7. Упражнения для развития выносливости.	16	6	-	6	-	10	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2
8.	Тема 8 Методика составления комплекса методом круговой тренировки.	16	6	-	6	2	10	Техническое задание	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4
9.	Тема 9. Подвижные и спортивные игры.	20	10	-	10	4	10	Техническое задание	УК-7.1, 7.3, 7.4

<b>Итого за модуль</b>		<b>140</b>	<b>54</b>	<b>–</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>86</b>		
<b>Раздел 2. Контрольный</b>									
1.	Тема № 1. Итоговое тестирование, обобщение полученных знаний, умений и навыков, сдача контрольных нормативов	4	2	-	2	-	2	Тест. Собеседование. Выполнение контрольных нормативов, дневник самоконтроля, отчет по индивидуальным заданиям.	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>144</b>	<b>56</b>	<b>–</b>	<b>56</b>	<b>6</b>	<b>88</b>	<b>Зачет (144)</b>	

<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>140</b>	<b>–</b>	<b>140</b>	<b>16</b>	<b>188</b>	<b>Зачет (328)</b>	
--------------	------------	------------	----------	------------	-----------	------------	--------------------	--

При необходимости обучающемуся инвалиду и лицу с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Объем практической подготовки при проведении учебных занятий в рамках учебных дисциплин (модулей), связанных с будущей профессиональной деятельностью, как правило, должен составлять не менее 10 % от всего объема контактной работы.

## **7. Содержание дисциплины**

### **Раздел 1. Учебно-тренировочный раздел (модули по выбору)**

#### **Модуль «Командные виды спорта: мини-футбол»**

**Тема № 1.** Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.

##### ***Семинарское занятие:***

1. Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях мини-футболом.
2. Ознакомление с гигиеническими требованиями в футболе, с требованиями к спортивной форме, с методикой занятий и с зачётными требованиями.
3. Проверка технической подготовленности обучающихся.

##### ***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс на развитие гибкости №1, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств».
4. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина».

**Тема № 2.** Общая физическая подготовка.

***Семинарское занятие:***

1. Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибания, круговые движения, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.
2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
3. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
4. Упражнения для ног: маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады.



Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

5. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
6. Легкоатлетические упражнения.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс на развитие силы №1, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

**Тема № 3. Специальная физическая подготовка.**

***Семинарское занятие:***

1. Упражнения для воспитания силовых способностей, в том числе удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность, вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность, борьба за мяч.
2. Упражнения для воспитания быстроты, в том числе бег с изменением направления, с ускорением, прыжками, эстафетный и челночный бег. Ускорения и рывки с мячом, обводка препятствий (на скорость), рывки к мячу с последующим ударом по воротам.
3. Упражнения для воспитания ловкости: Держание мяча в воздухе (жонглирование), ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий. Подвижные игры.
4. Упражнения для воспитания специальной выносливости: переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом, комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин.
5. Упражнения для формирования у занимающихся правильных движений, выполняемых без мяча: бег – обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения, ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге); прыжки; повороты и остановки во время бега;

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс на развитие выносливости, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

#### **Тема 4. Техническая подготовка.**

##### ***Семинарское занятие:***

1. Техника полевого игрока: передвижение, обманные движения (финты)
2. Удары по мячу головой, удары по мячу головой
3. Остановка и ведение мяча
4. Отбор мяча,
5. Выбрасывание мяча из-за боковой линии
6. Совершенствование техники игры вратаря: ловля мяча верхом на уровне рук

**7. Ловля мяча низколетящего и низко катящегося****8. Игра вратаря на выходе верхового мяча.*****Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс на развитие гибкости №2, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

**Тема 5. Тактическая подготовка.*****Семинарское занятие:***

1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1-4-3-3, 1-4-4-2, 1-4-2-4. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.
2. Командная тактика нападения: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.
3. Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».
4. Тактические варианты (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Реферат по одной из предложенных тем: «Характеристика тактических действий в футболе и мини-футболе», «Тактика нападения в футболе и мини-футболе, командные и личные действия в нападении», «Тактика игры в защите в футболе и мини-футболе, командные и личные действия в защите», «Изменения в официальных правилах в футболе и мини-футболе за последние

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для  
годы и их влияние на ход соревнований и имидж вида спорта», «Методика  
организации краткосрочного турнира в мини-футболе».

## **Тема 6. Игровая подготовка.**

### ***Семинарское занятие:***

1. Учебная игра с конкретным заданием: игра с использованием в технике различных связок и комбинаций; игра без ведения мяча (только передачи мяча и передвижение без него); применять в обороне зонную систему игры; нападающим в ходе игры освобождать один фланг для последующего врывания

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для в него полузащитника, защитника с целью завершения атаки или прострельной передачи мяча.

2. Двусторонняя игра: разбор прошедшей игры; анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков; положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания; причины успеха или невыполнения заданий; проявление морально-волевых качеств; технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей.

### ***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Комплекс на развитие силы №2, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Гражданское воспитание» на тему «Роль занятия физической культурой и спортом в формировании волевых и морально-нравственных качеств личности».
4. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Духовно-нравственное воспитание» на тему «Роль физической культуры и спорта в воспитании гуманности и формировании культуры межнационального общения».

## **Тема 7. Инструкторская и судейская практика.**

### ***Семинарское занятие:***

1. Методико-практическая подготовка: судейство игры, разбор прошедшей игры; анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков; положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания; причины успеха или невыполнения заданий; проявление морально-волевых качеств; технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей.

### ***Самостоятельная работа:***

1. Теоретическая подготовка: основы спортивной подготовки, планирование и контроль спортивной подготовки, виды подготовки в футболе, воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, строение и функции организма человека, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
2. Теоретическая подготовка: правила игры; организация и проведение

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для соревнований; обязанности судей; способы судейства; выбор места судьей при различных игровых ситуациях; замечания, предупреждения и удаления игроков с поля; роль судьи как воспитателя, значение спортивных соревнований; требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований; особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу; виды соревнований; системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности; положение о соревнованиях; составление календаря игр; оценка результатов игр; заявка, их форма и порядок представления; назначение судей; оформление хода и результатов соревнований.

## **Модуль «Командные виды спорта: баскетбол»**

### **Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка**

#### ***Семинарское занятие:***

1. Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях баскетболом.
2. Ознакомление с гигиеническими требованиями в баскетболе, с требованиями к спортивной форме, с методикой занятий и с зачётными требованиями.
3. Проверка технической подготовленности обучающихся.

#### ***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс на развитие гибкости №1, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств».
4. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина».

### **Тема № 2. Общая физическая подготовка.**

#### ***Семинарское занятие:***

1. Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибания, круговые движения, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.
2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
3. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
4. Упражнения для ног: маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады.

- Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для
5. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
  6. Легкоатлетические упражнения.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс на развитие силы №1, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

**Тема № 3. Специальная физическая подготовка.**



**Семинарское занятие:**

1. Упражнения для воспитания силовых способностей: висы и подтягивания на перекладине; упражнения со штангой и гантелями для развития силы мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног; приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением ног; передачи набивного мяча (медицинбола) одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы, броски набивного мяча на дальность.
2. Упражнения для воспитания быстроты: приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах; специальные легкоатлетические упражнения; ускорение с вращением мяча вокруг корпуса, шеи; быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку; передачи мяча в парах во время скоростного бега (один игрок бежит лицом вперёд, другой – спиной); скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках; максимально быстрый подъём и спуск по лестнице с учётом частоты движений.
3. Упражнения для воспитания ловкости: прыжки на месте с поворотами на 90 и 180 градусов с ведением одного или двух мячей; передача мяча у стены в парах со сменой мест (выполняются одним мячом), различные виды бега с одновременным ведением двух мячей с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперёд, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.; ведение одного-двух мячей; передачи двух-трёх мячей у стены на время – 30-40 секунд; передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой; ведение трёх мячей; дриблинг у стены на вытянутых руках, отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей.
4. Упражнения для воспитания специальной выносливости: переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры. Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом и комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи по воротам и бросок по кольцу.
5. Упражнения для формирования у занимающихся правильных движений, выполняемых без мяча: бег – обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения, ацикличный бег (с повторными скачками на одной ноге); прыжки, повороты и остановки во время бега.
6. Упражнения для развития прыгучести: прыжки по лестнице на одной и двух ногах вверх и вниз; прыжки с уступающее-преодолевающим воздействием: запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол; прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах с ведением мяча вперёд-назад, лицом, боком;

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для прыжки со скакалкой на одной и двух ногах; длинные многоскоки на одной ноге с ведением мяча; поднимания и опускания на носок, стоя на платформе; прыжки из приседа (в полном приседе); «Стэп» – частое передвижение ногами на месте, выполняется на носках.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля

2. Комплекс на развитие выносливости, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

#### **Тема 4. Техническая подготовка.**

##### ***Семинарское занятие:***

1. Защитная стойка, бег обычный и приставными шагами, с изменением направления
2. 2.Ловля и передачи мяча
3. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте, в движении
4. Передача мяча на месте и в движении
5. Броски мяча в корзину двумя руками сверху и снизу, одной рукой от плеча
6. Штрафные броски
7. Техника защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом, техника перемещений – защитная стойка, передвижения, техника овладения мячом и противодействия (вырывание, выбивание, перехват, накрывание), система личной защиты

##### ***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс на развитие гибкости №2, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

#### **Тема 5. Тактическая подготовка.**

##### ***Семинарское занятие:***

1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.
2. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные тактические действия игрока в защите и нападении с мячом и без мяча.
3. Быстрота атакующих действий, взаимодействие с партнёром на большой скорости.
4. Взаимодействие двух игроков («двойка»). Заслоны.
5. Тактика игры в защите: «зонная защита», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне,

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для  
соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков  
при обороне). Тактика отбора мяча.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Реферат по одной из предложенных тем: «Характеристика тактических действий в баскетболе», «Тактика нападения в баскетболе, командные и личные действия в нападении», «Тактика игры в защите баскетболе, командные и личные действия в защите, «Изменения в официальных правилах в баскетболе за последние годы и их влияние на ход соревнований и имидж вида спорта»,  
«Методика организации краткосрочного турнира баскетболе».

**Тема 6. Игровая подготовка.**

**Семинарское занятие:**

1. Учебная игра с конкретным заданием: игра с использованием в технике различных связок и комбинаций; игра без ведения мяча (только передачи мяча и передвижение без него); применять в обороне зонную систему игры; создание свободной зоны для врывания в неё нападающего с целью завершения атаки.
2. Двусторонняя игра: разбор прошедшей игры; анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков; положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания; причины успеха или невыполнения заданий; проявление морально-волевых качеств; технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей.

**Самостоятельная работа:**

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс для развития силы №2, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Гражданское воспитание» на тему «Роль занятия физической культурой и спортом в формировании волевых и морально-нравственных качеств личности».
4. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Духовно-нравственное воспитание» на тему «Роль физической культуры и спорта в воспитании гуманности и формировании культуры межнационального общения».

**Тема 7. Инструкторская и судейская практика.****Семинарское занятие:**

1. Методико-практическая подготовка: судейство игры, разбор прошедшей игры; анализ игры всей команды или отдельных игроков; положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды или отдельных игроков, связанных с выполнением задания; причины успеха или невыполнения заданий; проявление морально-волевых качеств; технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей.

**Самостоятельная работа:**

1. Теоретическая подготовка: основы спортивной подготовки, планирование и контроль спортивной подготовки, виды подготовки в баскетболе, воспитание

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для нравственных и волевых качеств у спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, строение и функции организма человека, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

2. Теоретическая подготовка: правила игры; организация и проведение соревнований; обязанности судей; способы судейства; выбор места судьей при различных игровых ситуациях; замечания, предупреждения и удаления игроков с поля; роль судьи как воспитателя, значение спортивных соревнований; требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований; особенности организации и проведения соревнований по баскетболу; виды соревнований; системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для особенности; положение о соревнованиях; составление календаря игр; оценка результатов игр; заявка, их форма и порядок представления; назначение судей; оформление хода и результатов соревнований.

## **Модуль «Командные виды спорта: волейбол»**

### **Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка**

#### ***Семинарское занятие:***

1. Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях волейболом.
2. Ознакомление с гигиеническими требованиями в волейболе, с требованиями к спортивной форме, с методикой занятий и с зачётными требованиями.
3. Проверка технической подготовленности обучающихся.

#### ***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс для развития гибкости №1, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств».
4. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина».

### **Тема № 2. Общая физическая подготовка.**

#### ***Семинарское занятие:***

1. Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибания, круговые движения, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.
2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
3. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для  
движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

4. Упражнения для ног: маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады.
5. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
6. Легкоатлетические упражнения.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля



2. Комплекс для развития силы №1, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

### Тема 3. Специальная физическая подготовка.

#### *Семинарское занятие:*

1. Упражнения для воспитания силовых способностей: висы и подтягивания на перекладине; упражнения с отягощениями для развития силы мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног; приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением ног; передачи набивного мяча (медицинбола) одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы, броски набивного мяча на дальность.
2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры: передачи и прием мяча: многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее, передачи на дальность и точность; подачи мяча.
3. Упражнения для воспитания быстроты: перемещения; то же в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей; бег с остановками и изменением направления; челночный бег.
4. Упражнения для воспитания ловкости: падения, кувырки, прыжки через различные препятствия с поворотами и без; имитация блокирования, нападающих ударов с поворотом в воздухе на 90<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup>; выполнение нападающих ударов слабой рукой.
5. Упражнения для воспитания специальной выносливости: переменный и повторный бег. Двусторонние игры. Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.
6. Упражнения для формирования у занимающихся правильных движений, выполняемых без мяча: бег спиной вперед; скрестным и приставным шагом, повороты и остановки во время бега.
7. Упражнения для развития прыгучести: прыжки через препятствия; прыжки в глубину; прыжки из приседа через препятствия, напрыгивание на тумбу, спрыгивание с последующим прыжком вверх; прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; прыжки со скакалкой поочередно на одной и двух ногах.

#### *Самостоятельная работа:*

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс для развития выносливости, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

#### **Тема 4. Техническая подготовка.**

##### ***Семинарское занятие:***

1. Техника различных игровых приемов: передвижения; остановки; повороты и стойки.

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

2. Техника владения мячом: приём и передачи мяча – двумя руками сверху и снизу; подачи – нижняя и верхняя прямая, боковая; нападающий удар.
3. Техника защитных действий: блокирование, страховка.

### ***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс для развития гибкости №2, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

## **Тема 5. Тактическая подготовка.**

### ***Семинарское занятие:***

1. Тактика игры: расстановка игроков на площадке и ее варианты; амплуа игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия.
2. Место действия каждого игрока, согласованность действий.
3. Переход команды к активным действиям в нападении после обороны (первая и вторая передачи, нападающий удар).
4. Нападающие удары против одного блокирующего игрока, нападающие удары против группового блокирования.
5. Отвлекающие действия при передаче мяча: имитация второй передачи в прыжке с последующим направлением мяча двумя руками на незащищенные места площадки противника, имитация нападающего удара с последующей передачей мяча партнеру, имитация передачи мяча в прыжке с последующим нападающим ударом.
6. Упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки на площадке, упражнения на распределение и переключение внимания.

### ***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Реферат по одной из предложенных тем: «Характеристика тактических действий в волейболе», «Тактика нападения волейболе, командные и личные действия в нападении», «Тактика игры в защите в волейболе, командные и личные действия в защите», «Изменения в официальных правилах в волейболе за последние годы и их влияние на ход соревнований и имидж вида спорта», «Методика организации краткосрочного турнира в волейболе».

**Тема 6. Игровая подготовка.**

***Семинарское занятие:***

1. Учебная игра с конкретным заданием: применение изученных технических приемов, многократное повторение элементов, игровых эпизодов командных взаимодействий в защите и нападении.
2. Двусторонняя игра: разбор прошедшей игры; анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков; положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания; причины успеха или невыполнения заданий; проявление морально-волевых качеств; технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс для развития силы №2, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Гражданское воспитание» на тему «Роль занятия физической культурой и спортом в формировании волевых и морально-нравственных качеств личности».
4. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Духовно-нравственное воспитание» на тему «Роль физической культуры и спорта в воспитании гуманности и формировании культуры межнационального общения».

**Тема 7. Инструкторская и судейская практика.**

***Семинарское занятие:***

1. Методико-практическая подготовка: судейство игры, разбор прошедшей игры; анализ игры всей команды или отдельных игроков; положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды или отдельных игроков, связанных с выполнением задания; причины успеха или невыполнения заданий; проявление морально-волевых качеств; технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей.

***Самостоятельная работа:***

1. Теоретическая подготовка: основы спортивной подготовки, планирование и контроль спортивной подготовки, виды подготовки в волейболе, воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, строение и функции организма человека, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
2. Теоретическая подготовка: правила игры; организация и проведение соревнований; обязанности судей; замечания, предупреждения и удаления игроков с поля; роль судьи как воспитателя, значение спортивных соревнований; требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований; особенности организации и проведения соревнований по волейболу; виды соревнований; системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности; положение о соревнованиях; составление календаря игр; оценка результатов игр; заявка, их форма и порядок представления; назначение судей; оформление хода и результатов соревнований.

**Модуль «Общая физическая подготовка и фитнес: атлетическая гимнастика»**

**Тема 1.** Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.

***Семинарское занятие:***

1. Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

2. Ознакомление с гигиеническими требованиями занятий атлетической гимнастикой, с методикой занятий и с зачётными требованиями
3. Формирование знаний о контроле за частотой сердечных сокращений.
4. Формирование знаний о технике дыхания при выполнении упражнений.
5. Основы анатомии опорно-двигательного аппарата; краткие сведения о строении и функциях организма.
6. Проверка уровня физической подготовленности обучающихся.

***Самостоятельная работа:***

1. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств».
2. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина».

**Тема 2. Техническая подготовка.**

***Семинарское занятие:***

1. Теоретические сведения: виды спортивного инвентаря, усвоение основ техники работы со спортивным инвентарём при различных отягощениях; использование идеомоторной тренировки.
2. Практический материал: изучение техники выполнения упражнений в сочетании с развитием специальных физических качеств, а также с психологической, тактической и теоретической подготовкой.

***Самостоятельная работа:***

1. Изучение техники выполнения базовых упражнений.
2. Ведение дневника тренировок.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Гражданское воспитание» на тему «Роль занятия физической культурой и спортом в формировании волевых и морально-нравственных качеств личности».
4. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Духовно-нравственное воспитание» на тему «Роль физической культуры и спорта в воспитании гуманности и формировании культуры межнационального общения».

### **Тема 3. Тактическая подготовка.**

#### ***Семинарское занятие:***

1. Теоретические сведения: правильная оценка своих возможностей и подбор веса в ходе тренировки и в ходе соревнований. Разработка индивидуальных комплексов, программ.

2. Практический материал: использование специальной экипировки в тренировочном процессе и в ходе соревнований (правильная накладка бинтов, использование

«жимовой» майки и комбинезона для становой тяги и приседаний).

#### ***Самостоятельная работа:***



1. Реферат по теме: «Разработка индивидуальной программы тренировок в зависимости от поставленных целей».

**Тема 4. Общая физическая подготовка.**

***Семинарское занятие:***

1. Теоретические сведения: изучение комплексов общеразвивающих упражнений на месте различной направленности (с предметами и без предметов); Техника их выполнения базовых упражнений атлетической гимнастики.
2. Выполнение упражнений с собственным весом: подтягивания на высокой/низкой (муж./ жен.) перекладине; подъём туловища из положения лёжа на спине; поднимание ног в висе до касания перекладины (муж.); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; поднимание и опускание туловища из положения лёжа на животе.
3. Выполнение базовых упражнений атлетической гимнастики: жим штанги, приседания со штангой, становая тяга, упражнение «гиперэкстензия», сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.
4. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

***Самостоятельная работа:***

1. Совершенствование техники выполнения базовых упражнений.
2. Составление комплексов общеразвивающих упражнений на месте различной направленности.
3. Ведение дневника тренировок.

**Тема 5. Специальная физическая подготовка**

***Семинарское занятие:***

1. Теоретические сведения: понятие силы, ее виды, композиция мышц человека в развитии силы; средства, методы и принципы развития силовых способностей; методика выполнения силовых упражнений и составления комплекса; техника выполнения специальных упражнений и обогащение словарного запаса новой терминологией.
2. Упражнения для развития абсолютной силы.
3. Упражнения для развития силовой выносливости.

- Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для
4. Упражнения для развития мышц ног и ягодиц (с собственным весом, со свободными весами и на тренажёрах).
  5. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса (с собственным весом, со свободными весами и на тренажёрах).
  6. Упражнения для развития мышц спины и живота (с собственным весом, со свободными весами и на тренажёрах).
  7. Упражнения на кардиотренажёрах.
  8. Стретчинг, упражнения на расслабление.

***Самостоятельная работа:***

1. Изучение упражнений, направленных на развитие различных мышечных групп с различным инвентарём и без инвентаря.

2. Ведение дневника тренировок.

**Модуль «Общая физическая подготовка и фитнес: ритмическая гимнастика»**

**Тема 1.** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Изучение подготовительной и заключительной частей комплекса.

***Семинарское занятие:***

1. Техника безопасности при занятиях ритмической гимнастикой, противопоказания.
2. Изучение упражнений в движении (подготовительная часть).
3. Изучение упражнений на расслабление.
4. Изучение упражнений на дыхание.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс дыхательной гимнастики
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств».
4. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина».

**Тема 2.** Упражнения на полу (партер).

***Семинарское занятие:***

1. Подготовительная часть.
2. Изучение упражнений в положении сед.
3. Изучение упражнений в упоре присев, упоре лежа.
4. Изучение упражнений в положении лежа на спине.
5. Изучение упражнений в положении лежа на животе.
6. Заключительная часть.

***Самостоятельная работа:***

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Индивидуальный подбор упражнений партера
3. Выбор музыкального сопровождения

### **Тема 3. Комплекс аэробной направленности.**

#### ***Семинарское занятие:***

1. Правила подбора музыкального сопровождения (темп, длительность).
2. Подготовительная часть для комплекса аэробной направленности.
3. Правила подбора упражнений для комплекса аэробной направленности (шаги, прыжки, выпады, махи).
4. Заключительная часть – упражнения на дыхание и расслабление.

#### ***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля

2. Индивидуальный подбор упражнений аэробной направленности

3. Выбор музыкального сопровождения

**Тема 4. Комплекс силовой направленности.**

***Семинарское занятие:***

1. Правила подбора музыкального сопровождения (темп, длительность).
2. Подготовительная часть для комплекса силовой направленности.
3. Правила подбора упражнений для комплекса силовой направленности (приседы и полуприседы, прыжки, выпады, в упорах, использование статических упражнений).
4. Заключительная часть – упражнения на расслабление и стретчинг.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Индивидуальный подбор упражнений силовой направленности
3. Выбор музыкального сопровождения

**Тема 5. Комплекс на развитие координационных способностей.**

***Семинарское занятие:***

1. Правила подбора музыкального сопровождения (темп, длительность).
2. Подготовительная часть для комплекса на развитие координационных способностей.
3. Правила подбора упражнений для комплекса на развитие координационных способностей (повороты, наклоны, упражнения в стойке на лопатках, сложно-координационные движения и их сочетание).
4. Заключительная часть – упражнения на дыхание и стретчинг.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Выполнение упражнений технического задания: «мост», стойка на лопатках, шпагаты.

**Тема 6. Комплекс на развитие гибкости.**

***Семинарское занятие:***

1. Правила подбора музыкального сопровождения (темп, длительность).
2. Подготовительная часть для комплекса на развитие гибкости.
3. Правила подбора упражнений для комплекса на развитие гибкости (наклоны, повороты, выпады, шпагаты и полушпагаты).
4. Заключительная часть – упражнения на дыхание и расслабление.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Выполнение упражнений технического задания: «мост», стойка на лопатках, шпагаты

**Тема 7.** Составление и демонстрация отдельных частей комплексов различной направленности.

***Семинарское занятие:***

1. Самостоятельное составление одной из частей комплекса (подготовительной, основной, основной (партер), заключительной).
2. Демонстрация комплекса аэробной направленности.
3. Демонстрация комплекса силовой направленности.
4. Демонстрация комплекса на развитие координации.
5. Демонстрация комплекса на развитие гибкости.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Составление и подготовка для демонстрации одной из частей комплекса.

**Модуль «Общая физическая подготовка и фитнес: общая физическая и спортивно-техническая подготовка»**

**Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.**

***Семинарское занятие:***

1. Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях.
2. Ознакомление с гигиеническими требованиями, с методикой занятий и с зачётными требованиями
3. Формирование знаний о контроле за частотой сердечных сокращений.
4. Формирование знаний о технике дыхания при выполнении упражнений.
5. Основы анатомии опорно-двигательного аппарата; краткие сведения о строении и функциях организма.
6. Проверка уровня физической подготовленности обучающихся.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Выполнение комплекса дыхательной гимнастики.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств».
4. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для  
воспитание» на тему «Роль физической культуры как социально-ценностного  
фактора формирования и воспитания личности гражданина».

## **Тема 2. Упражнения для развития силовых способностей.**

### ***Семинарское занятие:***

1. Выполнение упражнений с собственным весом: подтягивания на высокой/низкой (муж./ жен.) перекладине; подъём туловища из положения лёжа на спине; поднимание ног в висе до касания перекладины (муж.); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; поднимание и опускание туловища из положения лёжа на животе.
2. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).



Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

3. Упражнения со штангой и гирей (юноши), упражнения с гантелями, набивными мячами, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.
4. Выполнение базовых упражнений атлетической гимнастики: жим штанги, приседания со штангой, становая тяга, упражнение «гиперэкстензия», сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Выполнение комплекса для развития силы №1, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

**Тема 3. Упражнения для развития скоростных способностей.**

***Семинарское занятие:***

1. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м.
2. Подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча.
3. Старты из различных исходных положений; бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Выполнение комплекса для развития гибкости №1, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

**Тема 4. Упражнения для развития ловкости.**

***Семинарское занятие:***

1. Варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения.
2. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом (баскетбол, волейбол, футбол);
3. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
4. Метание и броски в цель.
5. Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, теннисными ракетками, скакалками, гимнастическими палками и

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для др.).

6. Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.
7. Различные способы ходьбы, бега, прыжков, вращений.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Выполнение комплекса для развития выносливости.

**Тема 5. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.**

***Семинарское занятие:***

1. Прыжки со скакалкой.
2. Метание набивного мяча.
3. Ведение мяча в течение 10-13 с в разных стойках с максимальной частотой ударов.

4. Прыжки и многоскоки.

5. Челночный бег.

6. Круговая тренировка.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля

2. Выполнение комплекса для развития силы №2, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

**Тема 6. Упражнения для развития гибкости.**

***Семинарское занятие:***

1. Общеразвивающие упражнения на месте с повышенной амплитудой для различных суставов.

2. Упражнения с партнёром на развитие пассивной гибкости.

3. Упражнения на гимнастической стенке и с предметами на развитие гибкости.

4. Упражнения с элементами йоги.

5. Стретчинг.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля

2. Выполнение комплекса для развития гибкости №2, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

**Тема 7. Упражнения для развития выносливости.**

***Семинарское занятие:***

1. Длительный бег, кросс, бег группой.

2. Различные эстафеты, круговая тренировка.

3. Подвижные игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 20 мин.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля

2. Выполнение комплекса для развития выносливости.

## **Тема 8. Методика составления комплекса методом «круговой тренировки».**

### ***Семинарское занятие:***

1. «Круговая тренировка», направленная на преимущественное развитие силовых способностей.
2. «Круговая тренировка», направленная на преимущественное развитие выносливости.
3. «Круговая тренировка», направленная на преимущественное развитие скоростных способностей.
4. «Круговая тренировка», направленная на преимущественное развитие ловкости.
5. «Круговая тренировка», направленная на преимущественное развитие гибкости.

### ***Самостоятельная работа:***

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

1. Теоретические сведения: методика составления комплекса методом «круговой тренировки».
2. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Гражданское воспитание» на тему «Роль занятия физической культурой и спортом в формировании волевых и морально-нравственных качеств личности».
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Духовно-нравственное воспитание» на тему «Роль физической культуры и спорта в воспитании гуманности и формировании культуры межнационального общения».

## **Тема 9. Подвижные и спортивные игры.**

### ***Семинарское занятие:***

1. Развитие физических качеств при игре в баскетбол и средствами баскетбола.
2. Развитие физических качеств при игре в волейбол и средствами волейбола.
3. Развитие физических качеств при игре в футбол/мини-футбол и средствами футбола.
4. Развитие физических качеств посредством подвижных игр.
5. Развитие физических качеств в эстафетах.

### ***Самостоятельная работа:***

1. Реферат по одной из предложенных тем: «Развитие основных физических качеств баскетболистов (футболистов, волейболистов или занимающихся другими видами спорта на выбор)», «Развитие специальных физических качеств баскетболистов (футболистов, волейболистов или занимающихся другими видами спорта на выбор)».

## **Раздел 2. Контрольный.**

### **Тема 1. Итоговое тестирование, обобщение полученных знаний, умений и навыков, сдача контрольных нормативов**

#### ***Семинарское занятие:***

1. Итоговое тестирование: сдача контрольных нормативов;
2. Отчет по индивидуальным заданиям, дневникам самоконтроля для обучающихся, имеющих частичное или полное освобождение от

***Самостоятельная работа:*** подготовка к итоговому тестированию.

### **Раздел 3. Учебно-тренировочный раздел (модули по выбору)**

**Модуль «Циклические виды спорта: кроссовая подготовка и скандинавская ходьба»**

**Тема № 1.** Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности. Методика подсчёта ЧСС.

***Семинарское занятие:***

1. Инструктаж по технике безопасности.

2. Изучение методики подсчета ЧСС за 10 сек, обучения пальпации лучевой и сонной артерии.
3. Упражнения общей физической подготовки.

***Самостоятельная работа:***

1. Проведение ортостатической пробы ежедневно в течение семестра.
2. Ведение дневника самоконтроля.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств».
4. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина».

**Тема № 2. Методика развития выносливости. Контроль за ЧСС. Пульсовые зоны.**

***Семинарское занятие:***

1. Общеразвивающие упражнения в движении.
2. Понятие и определение пульсовых зон (восстановительная, поддерживающая, развивающая).
3. Определение максимальной ЧСС.
4. Понятие анаэробного порога (ПАНО). 20-минутный тест (по методу Джо Фрила) для определения ПАНО.
5. Развитие выносливости равномерным методом с использованием ходьбы и бега.
6. Развитие выносливости переменным методом с использованием ходьбы и бега.
7. Регистрация и анализ ЧСС во время занятия.

***Самостоятельная работа:***

1. Выполнение комплекса на развитие выносливости.
2. Ведение дневника самоконтроля.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Гражданское воспитание» на тему «Роль занятия физической культурой и спортом в формировании волевых и морально-нравственных качеств личности».
4. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Духовно-

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для нравственное воспитание» на тему «Роль физической культуры и спорта в воспитании гуманности и формировании культуры межнационального общения».

**Тема № 3.** Техника бега и ходьбы. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.

***Семинарское занятие:***

1. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте.
2. Изучение наклона туловища, положения и движений рук.
3. Изучение постановки ноги, стопы.
4. Специальные беговые упражнения.
5. Основные различия в технике бега на короткие, средние и длинные дистанции.



***Самостоятельная работа:***

1. Самостоятельная ходьба с применением контроля за объемом выполненной работы с помощью фитнесбраслета (подсчет шагов).
2. Изучение и применение приложения «Strava».
3. Ведение дневника самоконтроля в «Strava».

**Тема № 4.** Техника бега по пересеченной местности. Техника скандинавской ходьбы. Развитие выносливости.

***Семинарское занятие:***

1. Общеразвивающие упражнения на месте.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Основные отличия техники бега по стадиону и пересеченной местности (грунту) – укороченный шаг, нагружение пятки и внешнего края стопы.
4. Изучение техники скандинавской ходьбы – подбор высоты палок, одевание темляка и положение кисти на рукоятке, отталкивание палками, постановка стопы, координация движений рук и ног, дыхание.
5. Упражнения на выносливость с использованием равномерного метода.

***Самостоятельная работа:***

1. Самостоятельная скандинавская ходьба и ходьба.
2. Кроссовая подготовка с контролем ЧСС.
3. Ведение дневника самоконтроля в «Strava».

**Тема № 5.** Техника дыхания во время бега. Методика скандинавской ходьбы. Развитие выносливости

***Семинарское занятие:***

1. Ходьба, бег.
2. Использование брюшного дыхания при скандинавской ходьбе.
3. Различный ритм дыхания при беге в зависимости от интенсивности.
4. Дыхание с задержкой.
5. Упражнения на развитие выносливости с использованием равномерного метода.

***Самостоятельная работа:***

1. Выполнение дыхательной гимнастики.
2. Кроссовая подготовка с контролем дыхания.
3. Ведение дневника самоконтроля.
4. Выполнение комплекса на развитие гибкости № 1 и № 2, представленные в курсе дисциплины на образовательном портале.

**Тема № 6.** Изучение техники бега на спуске и в подъём. Развитие выносливости.

***Семинарское занятие:***

1. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.
2. Изучение техники бега в подъём – положение тела, постановка стопы, длина шага, тактика.

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

3. Изучение техники бега на спуске – положение тела, постановка стопы, амортизирующая работа мышц-антагонистов, предотвращение травм.
4. Упражнения на развитие выносливости с использованием переменного метода.

***Самостоятельная работа:***

1. Скандинавская ходьба.
2. Кроссовая подготовка.
3. Ведение дневника самоконтроля.
4. Выполнение комплекса на развитие силы №1 и №2, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

**Модуль «Циклические виды спорта: спортивное плавание»**

**Тема 1.** Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях плаванием. Оценка плавательной подготовленности.

***Семинарское занятие:***

1. Повторение правил поведения и техники безопасности на воде.
2. Ознакомление со спортивными способами плавания.
3. Проверка плавательной подготовленности обучающихся.

***Самостоятельная работа:***

1. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств».
2. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина».

**Тема 2.** Совершенствование техники дыхания в воде и техники скольжения.

***Семинарское занятие:***

1. Повторение упражнений для освоения с водой: вдоха и выдоха на поверхности воды; вдоха и выдоха в воду; всплывания, лежание на воде;
2. Совершенствование скольжения в воде на груди и на спине с различными положениями рук.

***Самостоятельная работа:***

1. Выполнение комплекса дыхательной гимнастики.
2. Выполнение комплекса на развитие гибкости №1, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Ведение дневника самоконтроля.

**Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.**

***Семинарское занятие:***

1. Совершенствование техники работы ног на спине в опорном и безопорном положении.
2. Совершенствование техники работы ног на спине с различным положением рук.
3. Совершенствование техники работы рук на спине с плавательной доской.

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

4. Совершенствование попеременных и одновременных движений руками во время скольжения на спине.
5. Совершенствование согласования движений руками и ногами при скольжении на спине.
6. Совершенствование по элементам и в связках из отдельных элементов способом кроль на спине.
7. Совершенствование согласования работы рук, ног, дыхания при плавании кролем на спине с плавательной доской и без неё.
8. Плавание по элементам и в связках из отдельных элементов способом кроль на спине.
9. Совершенствование техники плавания кролем на спине и кролем на спине в координации.

#### ***Самостоятельная работа:***

1. Выполнение комплекса на развитие силы №1, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
2. Выполнение комплекса на развитие гибкости №2, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Ведение дневника самоконтроля.

#### **Тема 4. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.**

##### ***Семинарское занятие:***

1. Изучение техники работы ног вольным стилем в опорном и безопорном положении.
2. Изучение техники работы ног в скольжении на груди с различным положением рук
3. Изучение согласования движений ног с выдохом с плавательной доской в руках
4. Изучение техники работы рук на груди с плавательной доской и у бортика бассейна
5. Изучение попеременных и одновременных движений руками во время скольжения на груди
6. Изучение согласования движений руками и ногами при скольжении на груди
7. Изучение согласования работы рук, ног, дыхания при плавании на спине с плавательной доской и без неё

- Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для
8. Плавание по элементам и в связках из отдельных элементов способом кроль на груди
  9. Совершенствование техники плавания кролем на спине и кролем на груди в координации.

***Самостоятельная работа:***

1. Выполнение комплекса на развитие силы №2, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
2. Выполнение комплекса на развитие выносливости.
3. Ведение дневника самоконтроля.

**Тема 5. Изучение техники плавания брассом.**

***Семинарское занятие:***

1. Изучение техники работы ног брассом: имитационные упражнения на суше, затем в воде у бортика бассейна.
2. Изучение техники работы ног брассом с плавательной доской и без неё на задержке дыхания (на груди и на спине).
3. Изучение техники работы ног брассом с плавательной доской в вытянутых вперед руках в сочетании с дыханием (затем без доски, руки вытянуты вперед).
4. Изучение техники работы рук при плавании брассом: имитационные упражнения на суше, затем в воде.
5. Изучение техники работы рук в положении сидя на плавательной доске, спина прямая, ноги согнуты в коленях (имитация движений руками брассом).
6. Изучение техники работы рук при плавании на груди ногами кролем, руки вытянуты вперед: поочерёдный гребок рукой брассом в сочетании с дыханием.
7. Изучение общей координации движений рук и дыхания: плавание на груди, ноги кролем, руки брассом в сочетании с дыханием.
8. Плавание на груди при помощи движений рук брассом в сочетании с дыханием с плавательной калабашкой в ногах.
9. Изучение общей координации движений рук, ног и дыхания. Плавание брассом на груди на скольжение, с увеличенной паузой.

***Самостоятельная работа:***

1. Выполнение имитационных упражнений для освоения техники плавания брассом на суше.
2. Выполнение имитационных упражнений для освоения техники плавания брассом на суше с амортизатором.
3. Ведение дневника самоконтроля.

**Тема 6. Изучение техники старта и поворотов.**

***Семинарское занятие:***

1. Изучение техники старта из воды: исходное положение, отталкивание с махом руками, положение тела в момент завершения отталкивания, полёт, положение тела в момент завершения полета, вход в воду, выход на поверхность.

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

2. Изучение техники старта с тумбочки: положение тела в момент завершения отталкивания, полёт, положение тела в момент завершения полета, вход в воду и скольжение, положение тела в момент завершения фазы скольжения, выход на поверхность.
3. Изучение техники поворота типа «маятник»: подход, вращение, отталкивание, скольжение и выход на поверхность.
4. Изучение техники поворота кувырком вперед: подход, вращение, отталкивание, скольжение и выход на поверхность.

***Самостоятельная работа:***

1. Выполнение комплекса на развитие координации.
2. Изучение основных правил соревнований вида спорта «плавание».
3. Ведение дневника самоконтроля.



**Модуль «Командные виды спорта: футбол»**

**Тема № 1.** Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.

***Семинарское занятие:***

4. Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях футболом.
5. Ознакомление с гигиеническими требованиями в футболе, с требованиями к спортивной форме, с методикой занятий и с зачётными требованиями.
6. Проверка технической подготовленности обучающихся.

***Самостоятельная работа:***

5. Ведение дневника самоконтроля
6. Комплекс на развитие гибкости №1, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
7. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств».
8. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина».

**Тема № 2.** Общая физическая подготовка.

***Семинарское занятие:***

7. Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибания, круговые движения, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.
8. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
9. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
10. Упражнения для ног: маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады.
11. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

## 12. Легкоатлетические упражнения.

### ***Самостоятельная работа:***

3. Ведение дневника самоконтроля
4. Комплекс на развитие силы №1, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

## **Тема № 3. Специальная физическая подготовка.**

### ***Семинарское занятие:***

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

6. Упражнения для воспитания силовых способностей, в том числе удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность, вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность, борьба за мяч.
7. Упражнения для воспитания быстроты, в том числе бег с изменением направления, с ускорением, прыжками, эстафетный и челночный бег. Ускорения и рывки с мячом, обводка препятствий (на скорость), рывки к мячу с последующим ударом по воротам.
8. Упражнения для воспитания ловкости: Держание мяча в воздухе (жонглирование), ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий. Подвижные игры.
9. Упражнения для воспитания специальной выносливости: переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом, комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин.
10. Упражнения для формирования у занимающихся правильных движений, выполняемых без мяча: бег – обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения, ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге); прыжки; повороты и остановки во время бега;

***Самостоятельная работа:***

3. Ведение дневника самоконтроля
4. Комплекс на развитие выносливости, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

**Тема 4. Техническая подготовка.*****Семинарское занятие:***

9. Техника полевого игрока: передвижение, обманные движения (финты)
10. Удары по мячу головой, удары по мячу головой
11. Остановка и ведение мяча
12. Отбор мяча,
13. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
14. Совершенствование техники игры вратаря: ловля мяча верхом на уровне рук
15. Ловля мяча низколетящего и низко катящегося
16. Игра вратаря на выходе верхового мяча.

***Самостоятельная работа:***

3. Ведение дневника самоконтроля
4. Комплекс на развитие гибкости №2, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

**Тема 5. Тактическая подготовка.**

***Семинарское занятие:***

5. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1-4-3-3, 1-4-4-2, 1-4-2-4. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников,

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

6. Командная тактика нападения: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.
7. Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».
8. Тактические варианты (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

### ***Самостоятельная работа:***

3. Ведение дневника самоконтроля
4. Реферат по одной из предложенных тем: «Характеристика тактических действий в футболе и мини-футболе», «Тактика нападения в футболе и мини-футболе, командные и личные действия в нападении», «Тактика игры в защите в футболе и мини-футболе, командные и личные действия в защите»,  
«Изменения в официальных правилах в футболе и мини-футболе за последние годы и их влияние на ход соревнований и имидж вида спорта», «Методика организации краткосрочного турнира в мини-футболе».

### **Тема 6. Игровая подготовка.**

#### ***Семинарское занятие:***

3. Учебная игра с конкретным заданием: игра с использованием в технике различных связок и комбинаций; игра без ведения мяча (только передачи мяча и передвижение без него); применять в обороне зонную систему игры; нападающим в ходе игры освобождать один фланг для последующего врывания в него полузащитника, защитника с целью завершения атаки или прострельной передачи мяча.
4. Двусторонняя игра: разбор прошедшей игры; анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков; положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для задания; причины успеха или невыполнения заданий; проявление морально-волевых качеств; технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей.

***Самостоятельная работа:***

5. Ведение дневника самоконтроля.
6. Комплекс на развитие силы №2, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

7. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Гражданское воспитание» на тему «Роль занятия физической культурой и спортом в формировании волевых и морально-нравственных качеств личности».
8. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Духовно-нравственное воспитание» на тему «Роль физической культуры и спорта в воспитании гуманности и формировании культуры межнационального общения».

## **Модуль «Общая физическая подготовка и фитнес: аквааэробика»**

**Тема 1.** Инструктаж по технике безопасности. Aquabegginnners – изучение техники выполнения основных базовых движений.

### ***Семинарское занятие:***

1. Техника безопасности при занятиях аквааэробикой, противопоказания.
2. Положение тела (опорное, нейтральное, подвешенное).
3. Изучение базовых элементов (ходьба, бег, удары, махи, ножницы, перекаты, прыжки, выталкивания).
4. Изучение основных положений кисти (режущая, кулак, горсть, давящая).

### ***Самостоятельная работа:***

1. Освоение базовых элементов на суше.
2. Выполнение комплекса на развитие гибкости №1, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Ведение дневника самоконтроля.
4. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств».
5. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина».

**Тема 2.** Изучение упражнений на расслабление, дыхание.

### ***Семинарское занятие:***

1. Упражнение на дыхание, в том числе в воду.

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

2. Упражнения с коротким рычагом.

3. Упражнения с длинным рычагом и режущей поверхностью низкой интенсивности.

***Самостоятельная работа:***

1. Выполнение комплекса дыхательной гимнастики.
2. Выполнение комплекса на развитие силы №1, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Ведение дневника самоконтроля.

**Тема 3.** Изучение упражнений аквааэробики на развитие гибкости (стретчинг).

***Семинарское занятие:***



Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

1. Упражнения на мелкие мышечные группы в простой координации, однонаправленные перемещения.
2. Стретчинг основных мышечных групп.
3. Упражнения для снижения напряжения (раскачивания, хлесты).

***Самостоятельная работа:***

1. Выполнение комплекса на развитие гибкости №2, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
2. Выполнение комплекса на развитие координации
3. Ведение дневника самоконтроля.

**Тема 4. Aquamotion – изучение комплекса аэробной направленности.**

***Семинарское занятие:***

1. Упражнения аэробного характера (ходьба, бег, прыжки, удары).  
Использование аква-пояса.
2. Перемещения в воде различными способами, элементы плавания.
3. Стретчинг основных мышечных групп.
4. Упражнения на расслабление.

***Самостоятельная работа:***

1. Выполнение комплекса на развитие выносливости.
2. Составление для демонстрации основной части комплекса Aquamotion
3. Ведение дневника самоконтроля.

**Тема 5. Aquashape – изучение комплекса силовой направленности физическая подготовка.**

***Семинарское занятие:***

1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (сгибание-разгибание предплечий, плеча, вращения вперед-назад, приведение-отведение плеча, удар).
2. Упражнения для мышц ног (подъем колена, отведение-приведение, сгибание-разгибание голени, удары и махи ногой вперед, в сторону и назад, удар двумя ногами вперед).

- Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для
3. Упражнения для мышц живота. (скручивание, двойное скручивание, «складка-книжка», перекаты).

***Самостоятельная работа:***

1. Выполнение комплекса на развитие силы №2, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
2. Составление для демонстрации основной части комплекса Aquashape.
3. Ведение дневника самоконтроля.

**Тема 6.** Aquanoodles – изучение комплекса с использованием нудлов.

***Семинарское занятие:***

1. Упражнения с нудлом на глубокой воде (для сохранения равновесия и поддержания плавучести).

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

2. Упражнения с нудлом на мелкой воде для мышц плечевого пояса (нудл за спиной, перед собой в согнутых и прямых руках, под коленями и т. д.)
3. Упражнения с нудлом на растягивание и на расслабление.

***Самостоятельная работа:***

1. Составление для демонстрации основной части комплекса Aquanoodles.
2. Ведение дневника самоконтроля.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Гражданское воспитание» на тему «Роль занятия физической культурой и спортом в формировании волевых и морально-нравственных качеств личности».

**Тема 7. Aquafitness – изучение комплекса силовой направленности и использованием аква-гантелей.**

***Семинарское занятие:***

1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с аква-гантелями(жимы, удар, сгибание-разгибание, отведение-приведения, вращения).
2. Упражнения для мышц ног (махи, удары, «ножницы», «кросс-кантри»).
3. Упражнения для мышц живота.
4. Стретчинг.

***Самостоятельная работа:***

1. Составление для демонстрации основной части комплекса Aquafitness.
2. Ведение дневника самоконтроля.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Духовно-нравственное воспитание» на тему «Роль физической культуры и спорта в воспитании гуманности и формировании культуры межнационального общения».

**Тема 8. Aquacircle – круговая тренировка с использованием специального оборудования.**

***Семинарское занятие:***

1. Изучение правил построения занятия.
2. Изучение правил подбора музыкального сопровождения.
3. Демонстрация отдельных частей комплекса различной направленности.

***Самостоятельная работа:***

1. Составление для демонстрации отдельных частей комплекса различной направленности.
2. Ведение дневника самоконтроля.

## **Раздел 4. Контрольный раздел.**

**Тема 1.** Итоговое тестирование, обобщение полученных знаний, умений и навыков, сдача контрольных нормативов

***Семинарское занятие:***

3. Итоговое тестирование: сдача контрольных нормативов;

- Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для
4. Отчет по индивидуальным заданиям, дневникам самоконтроля для обучающихся, имеющих частичное или полное освобождение от практических занятий.

**Самостоятельная работа:** подготовка к итоговому тестированию.

## **Раздел 5. Учебно-тренировочный раздел (модули по выбору)**

### **Модуль «Командные виды спорта: мини-футбол»**

**Тема № 1.** Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.

**Семинарское занятие:**

1. Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях мини-футболом.
2. Ознакомление с гигиеническими требованиями в футболе, с требованиями к спортивной форме, с методикой занятий и с зачётными требованиями.
3. Проверка технической подготовленности обучающихся.

**Самостоятельная работа:**

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс на развитие гибкости №1, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств».
4. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина».

**Тема № 2.** Общая физическая подготовка.

**Семинарское занятие:**

1. Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибания, круговые движения, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.
2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в

3. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
4. Упражнения для ног: маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады.
5. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
6. Легкоатлетические упражнения.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс на развитие силы №1, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

**Тема № 3. Специальная физическая подготовка.**

***Семинарское занятие:***

1. Упражнения для воспитания силовых способностей, в том числе удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность, вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность, борьба за мяч.
2. Упражнения для воспитания быстроты, в том числе бег с изменением направления, с ускорением, прыжками, эстафетный и челночный бег. Ускорения и рывки с мячом, обводка препятствий (на скорость), рывки к мячу с последующим ударом по воротам.
3. Упражнения для воспитания ловкости: Держание мяча в воздухе (жонглирование), ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий. Подвижные игры.
4. Упражнения для воспитания специальной выносливости: переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом, комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин.
5. Упражнения для формирования у занимающихся правильных движений, выполняемых без мяча: бег – обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения, ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге); прыжки; повороты и остановки во время бега;

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс на развитие выносливости, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

**Тема 4. Техническая подготовка.**

***Семинарское занятие:***

1. Техника полевого игрока: передвижение, обманные движения (финты)

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

2. Удары по мячу Головой, удары по мячу Головой
3. Остановка и ведение мяча
4. Отбор мяча,
5. Выбрасывание мяча из-за боковой линии
6. Совершенствование техники игры вратаря: ловля мяча верхом на уровне рук
7. Ловля мяча низколетающего и низко катящегося
8. Игра вратаря на выходе верхового мяча.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля



2. Комплекс на развитие гибкости №2, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

## **Тема 5. Тактическая подготовка.**

### ***Семинарское занятие:***

1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1-4-3-3, 1-4-4-2, 1-4-2-4. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.
2. Командная тактика нападения: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.
3. Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».
4. Тактические варианты (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

### ***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Реферат по одной из предложенных тем: «Характеристика тактических действий в футболе и мини-футболе», «Тактика нападения в футболе и мини-футболе, командные и личные действия в нападении», «Тактика игры в защите в футболе и мини-футболе, командные и личные действия в защите»,  
  
«Изменения в официальных правилах в футболе и мини-футболе за последние годы и их влияние на ход соревнований и имидж вида спорта», «Методика организации краткосрочного турнира в мини-футболе».

## **Тема 6. Игровая подготовка.**

### ***Семинарское занятие:***

- Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для
1. Учебная игра с конкретным заданием: игра с использованием в технике различных связок и комбинаций; игра без ведения мяча (только передачи мяча и передвижение без него); применять в обороне зонную систему игры; нападающим в ходе игры освобождать один фланг для последующего врывания в него полузащитника, защитника с целью завершения атаки или прострельной передачи мяча.
  2. Двусторонняя игра: разбор прошедшей игры; анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков; положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для задания; причины успеха или невыполнения заданий; проявление морально-волевых качеств; технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей.

### ***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Комплекс на развитие силы №2, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Гражданское воспитание» на тему «Роль занятия физической культурой и спортом в формировании волевых и морально-нравственных качеств личности».
4. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Духовно-нравственное воспитание» на тему «Роль физической культуры и спорта в воспитании гуманности и формировании культуры межнационального общения».

## **Тема 7. Инструкторская и судейская практика.**

### ***Семинарское занятие:***

1. Методико-практическая подготовка: судейство игры, разбор прошедшей игры; анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков; положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания; причины успеха или невыполнения заданий; проявление морально-волевых качеств; технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей.

### ***Самостоятельная работа:***

1. Теоретическая подготовка: основы спортивной подготовки, планирование и контроль спортивной подготовки, виды подготовки в футболе, воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, строение и функции организма человека, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
2. Теоретическая подготовка: правила игры; организация и проведение соревнований; обязанности судей; способы судейства; выбор места судьей при различных игровых ситуациях; замечания, предупреждения и удаления игроков с поля; роль судьи как воспитателя, значение спортивных соревнований; требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований; особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу; виды соревнований; системы розыгрыша: круговая, с выбыванием,

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для смешанная, их особенности; положение о соревнованиях; составление календаря игр; оценка результатов игр; заявка, их форма и порядок представления; назначение судей; оформление хода и результатов соревнований.

## **Модуль «Командные виды спорта: баскетбол»**

**Тема 1.** Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка

***Семинарское занятие:***

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

1. Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях баскетболом.
2. Ознакомление с гигиеническими требованиями в баскетболе, с требованиями к спортивной форме, с методикой занятий и с зачётными требованиями.
3. Проверка технической подготовленности обучающихся.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс на развитие гибкости №1, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств».
4. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина».

**Тема № 2. Общая физическая подготовка.**

***Семинарское занятие:***

1. Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибания, круговые движения, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.
2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
3. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
4. Упражнения для ног: маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады.
5. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
6. Легкоатлетические упражнения.

***Самостоятельная работа:***

**1. Ведение дневника самоконтроля**

2. Комплекс на развитие силы №1, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

**Тема № 3. Специальная физическая подготовка.**

***Семинарское занятие:***

1. Упражнения для воспитания силовых способностей: висы и подтягивания на перекладине; упражнения со штангой и гантелями для развития силы мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног; приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением ног; передачи набивного мяча (медицинбола) одной

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для  
рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы,  
броски набивного мяча на дальность.

2. Упражнения для воспитания быстроты: приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах; специальные легкоатлетические упражнения; ускорение с вращением мяча вокруг корпуса, шеи; быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку; передачи мяча в парах во время скоростного бега (один игрок бежит лицом вперёд, другой – спиной); скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках; максимально быстрый подъём и спуск по лестнице с учётом частоты движений.
3. Упражнения для воспитания ловкости: прыжки на месте с поворотами на 90 и 180 градусов с ведением одного или двух мячей; передача мяча у стены в парах со сменой мест (выполняются одним мячом), различные виды бега с одновременным ведением двух мячей с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперёд, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.; ведение одного-двух мячей; передачи двух-трёх мячей у стены на время – 30-40 секунд; передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой; ведение трёх мячей; дриблинг у стены на вытянутых руках, отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей.
4. Упражнения для воспитания специальной выносливости: переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры. Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом и комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи по воротам и бросок по кольцу.
5. Упражнения для формирования у занимающихся правильных движений, выполняемых без мяча: бег – обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения, ацикличный бег (с повторными скачками на одной ноге); прыжки, повороты и остановки во время бега.
6. Упражнения для развития прыгучести: прыжки по лестнице на одной и двух ногах вверх и вниз; прыжки с уступающее-преодолевающим воздействием: запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол; прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах с ведением мяча вперёд-назад, лицом, боком; прыжки со скакалкой на одной и двух ногах; длинные многоскоки на одной ноге с ведением мяча; поднимания и опускания на носок, стоя на платформе; прыжки из приседа (в полном приседе); «Стэп» – частое передвижение ногами на месте, выполняется на носках.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс на развитие выносливости, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

**Тема 4. Техническая подготовка.**

***Семинарское занятие:***



Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

1. Защитная стойка, бег обычный и приставными шагами, с изменением направления
2. Ловля и передачи мяча
3. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте, в движении
4. Передача мяча на месте и в движении
5. Броски мяча в корзину двумя руками сверху и снизу, одной рукой от плеча
6. Штрафные броски
7. Техника защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом, техника перемещений – защитная стойка, передвижения, техника овладения мячом и противодействия (вырывание, выбивание, перехват, накрывание), система личной защиты

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс на развитие гибкости №2, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

**Тема 5. Тактическая подготовка.**

***Семинарское занятие:***

1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.
2. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные тактические действия игрока в защите и нападении с мячом и без мяча.
3. Быстрота атакующих действий, взаимодействие с партнёром на большой скорости.
4. Взаимодействие двух игроков («двойка»). Заслоны.
5. Тактика игры в защите: «зонная защита», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Реферат по одной из предложенных тем: «Характеристика тактических действий в баскетболе», «Тактика нападения в баскетболе, командные и

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для  
личных действия в нападений», «Тактика игры в защите баскетболе, командные и личные действия в защите, «Изменения в официальных правилах в баскетболе за последние годы и их влияние на ход соревнований и имидж вида спорта»,

«Методика организации краткосрочного турнира баскетболе».

## **Тема 6. Игровая подготовка.**

### ***Семинарское занятие:***

1. Учебная игра с конкретным заданием: игра с использованием в технике различных связок и комбинаций; игра без ведения мяча (только передачи мяча и передвижение без него); применять в обороне зонную систему игры; создание свободной зоны для врывания в неё нападающего с целью завершения атаки.

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

2. Двусторонняя игра: разбор прошедшей игры; анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков; положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания; причины успеха или невыполнения заданий; проявление морально-волевых качеств; технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей.

### ***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс для развития силы №2, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Гражданское воспитание» на тему «Роль занятия физической культурой и спортом в формировании волевых и морально-нравственных качеств личности».
4. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Духовно-нравственное воспитание» на тему «Роль физической культуры и спорта в воспитании гуманности и формировании культуры межнационального общения».

## **Тема 7. Инструкторская и судейская практика.**

### ***Семинарское занятие:***

1. Методико-практическая подготовка: судейство игры, разбор прошедшей игры; анализ игры всей команды или отдельных игроков; положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды или отдельных игроков, связанных с выполнением задания; причины успеха или невыполнения заданий; проявление морально-волевых качеств; технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей.

### ***Самостоятельная работа:***

1. Теоретическая подготовка: основы спортивной подготовки, планирование и контроль спортивной подготовки, виды подготовки в баскетболе, воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, строение и функции организма человека, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
2. Теоретическая подготовка: правила игры; организация и проведение соревнований; обязанности судей; способы судейства; выбор места судьей при различных игровых ситуациях; замечания, предупреждения и удаления игроков с поля; роль судьи как воспитателя, значение спортивных

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для соревнований; требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований; особенности организации и проведения соревнований по баскетболу; виды соревнований; системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности; положение о соревнованиях; составление календаря игр; оценка результатов игр; заявка, их форма и порядок представления; назначение судей; оформление хода и результатов соревнований.

### **Модуль «Командные виды спорта: волейбол»**

## **Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка**

### ***Семинарское занятие:***

1. Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях волейболом.
2. Ознакомление с гигиеническими требованиями в волейболе, с требованиями к спортивной форме, с методикой занятий и с зачётными требованиями.
3. Проверка технической подготовленности обучающихся.

### ***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс для развития гибкости №1, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств».
4. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина».

## **Тема № 2. Общая физическая подготовка.**

### ***Семинарское занятие:***

1. Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибания, круговые движения, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.
2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
3. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
4. Упражнения для ног: маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады.
5. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для  
партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в  
стойке, игры с элементами сопротивления.

6. Легкоатлетические упражнения.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс для развития силы №1, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

**Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

***Семинарское занятие:***

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

1. Упражнения для воспитания силовых способностей: висы и подтягивания на перекладине; упражнения с отягощениями для развития силы мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног; приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением ног; передачи набивного мяча (медицинбола) одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы, броски набивного мяча на дальность.
2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры: передачи и прием мяча: многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее, передачи на дальность и точность; подачи мяча.
3. Упражнения для воспитания быстроты: перемещения; то же в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей; бег с остановками и изменением направления; челночный бег.
4. Упражнения для воспитания ловкости: падения, кувырки, прыжки через различные препятствия с поворотами и без; имитация блокирования, нападающих ударов с поворотом в воздухе на 90<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup>; выполнение нападающих ударов слабой рукой.
5. Упражнения для воспитания специальной выносливости: переменный и повторный бег. Двусторонние игры. Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.
6. Упражнения для формирования у занимающихся правильных движений, выполняемых без мяча: бег спиной вперед; скрестным и приставным шагом, повороты и остановки во время бега.
7. Упражнения для развития прыгучести: прыжки через препятствия; прыжки в глубину; прыжки из приседа через препятствия, напрыгивание на тумбу, спрыгивание с последующим прыжком вверх; прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; прыжки со скакалкой поочередно на одной и двух ногах.

### ***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс для развития выносливости, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

### **Тема 4. Техническая подготовка.**

***Семинарское занятие:***

1. Техника различных игровых приемов: передвижения; остановки; повороты и стойки.
2. Техника владения мячом: приём и передачи мяча – двумя руками сверху и снизу; подачи – нижняя и верхняя прямая, боковая; нападающий удар.
3. Техника защитных действий: блокирование, страховка.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля



2. Комплекс для развития гибкости №2, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

## **Тема 5. Тактическая подготовка.**

### ***Семинарское занятие:***

1. Тактика игры: расстановка игроков на площадке и ее варианты; амплуа игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия.
2. Место действия каждого игрока, согласованность действий.
3. Переход команды к активным действиям в нападении после обороны (первая и вторая передачи, нападающий удар).
4. Нападающие удары против одного блокирующего игрока, нападающие удары против группового блокирования.
5. Отвлекающие действия при передаче мяча: имитация второй передачи в прыжке с последующим направлением мяча двумя руками на незащищенные места площадки противника, имитация нападающего удара с последующей передачей мяча партнеру, имитация передачи мяча в прыжке с последующим нападающим ударом.
6. Упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки на площадке, упражнения на распределение и переключение внимания.

### ***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Реферат по одной из предложенных тем: «Характеристика тактических действий в волейболе», «Тактика нападения волейболе, командные и личные действия в нападении», «Тактика игры в защите в волейболе, командные и личные действия в защите», «Изменения в официальных правилах в волейболе за последние годы и их влияние на ход соревнований и имидж вида спорта», «Методика организации краткосрочного турнира в волейболе».

## **Тема 6. Игровая подготовка.**

### ***Семинарское занятие:***

1. Учебная игра с конкретным заданием: применение изученных технических приемов, многократное повторение элементов, игровых эпизодов командных взаимодействий в защите и нападении.

- Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для
2. Двусторонняя игра: разбор прошедшей игры; анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков; положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания; причины успеха или невыполнения заданий; проявление морально-волевых качеств; технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс для развития силы №2, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Гражданское воспитание» на тему «Роль занятия физической культурой и спортом в формировании волевых и морально-нравственных качеств личности».
4. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Духовно-нравственное воспитание» на тему «Роль физической культуры и спорта в воспитании гуманности и формировании культуры межнационального общения».

## **Тема 7. Инструкторская и судейская практика.**

### ***Семинарское занятие:***

1. Методико-практическая подготовка: судейство игры, разбор прошедшей игры; анализ игры всей команды или отдельных игроков; положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды или отдельных игроков, связанных с выполнением задания; причины успеха или невыполнения заданий; проявление морально-волевых качеств; технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей.

### ***Самостоятельная работа:***

1. Теоретическая подготовка: основы спортивной подготовки, планирование и контроль спортивной подготовки, виды подготовки в волейболе, воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, строение и функции организма человека, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
2. Теоретическая подготовка: правила игры; организация и проведение соревнований; обязанности судей; замечания, предупреждения и удаления игроков с поля; роль судьи как воспитателя, значение спортивных соревнований; требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований; особенности организации и проведения соревнований по волейболу; виды соревнований; системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности; положение о соревнованиях; составление календаря игр; оценка результатов игр; заявка, их форма и порядок представления; назначение судей; оформление хода и результатов соревнований.

## **Модуль «Общая физическая подготовка и фитнес: атлетическая гимнастика»**

### **Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.**

#### ***Семинарское занятие:***

- Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для
1. Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
  2. Ознакомление с гигиеническими требованиями занятий атлетической гимнастикой, с методикой занятий и с зачётными требованиями
  3. Формирование знаний о контроле за частотой сердечных сокращений.
  4. Формирование знаний о технике дыхания при выполнении упражнений.

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

5. Основы анатомии опорно-двигательного аппарата; краткие сведения о строении и функциях организма.
6. Проверка уровня физической подготовленности обучающихся.

***Самостоятельная работа:***

1. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств».
2. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина».

**Тема 2. Техническая подготовка.**

***Семинарское занятие:***

1. Теоретические сведения: виды спортивного инвентаря, усвоение основ техники работы со спортивным инвентарём при различных отягощениях; использование идеомоторной тренировки.
2. Практический материал: изучение техники выполнения упражнений в сочетании с развитием специальных физических качеств, а также с психологической, тактической и теоретической подготовкой.

***Самостоятельная работа:***

1. Изучение техники выполнения базовых упражнений.
2. Ведение дневника тренировок.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Гражданское воспитание» на тему «Роль занятия физической культурой и спортом в формировании волевых и морально-нравственных качеств личности».
4. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Духовно-нравственное воспитание» на тему «Роль физической культуры и спорта в воспитании гуманности и формировании культуры межнационального общения».

**Тема 3. Тактическая подготовка.**

***Семинарское занятие:***

1. Теоретические сведения: правильная оценка своих возможностей и подбор веса в

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для  
ходе тренировки и в ходе соревнований. Разработка индивидуальных комплексов, программ.

2. Практический материал: использование специальной экипировки в тренировочном процессе и в ходе соревнований (правильная накладка бинтов, использование

«жимовой» майки и комбинезона для становой тяги и приседаний).

***Самостоятельная работа:***

1. Реферат по теме: «Разработка индивидуальной программы тренировок в зависимости от поставленных целей».

**Тема 4. Общая физическая подготовка.**

***Семинарское занятие:***

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

1. Теоретические сведения: изучение комплексов общеразвивающих упражнений на месте различной направленности (с предметами и без предметов); Техника их выполнения базовых упражнений атлетической гимнастики.
2. Выполнение упражнений с собственным весом: подтягивания на высокой/низкой (муж./ жен.) перекладине; подъём туловища из положения лёжа на спине; поднимание ног в висе до касания перекладины (муж.); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; поднимание и опускание туловища из положения лёжа на животе.
3. Выполнение базовых упражнений атлетической гимнастики: жим штанги, приседания со штангой, становая тяга, упражнение «гиперэкстензия», сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.
4. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

***Самостоятельная работа:***

1. Совершенствование техники выполнения базовых упражнений.
2. Составление комплексов общеразвивающих упражнений на месте различной направленности.
3. Ведение дневника тренировок.

**Тема 5. Специальная физическая подготовка*****Семинарское занятие:***

1. Теоретические сведения: понятие силы, ее виды, композиция мышц человека в развитии силы; средства, методы и принципы развития силовых способностей; методика выполнения силовых упражнений и составления комплекса; техника выполнения специальных упражнений и обогащение словарного запаса новой терминологией.
2. Упражнения для развития абсолютной силы.
3. Упражнения для развития силовой выносливости.
4. Упражнения для развития мышц ног и ягодиц (с собственным весом, со свободными весами и на тренажёрах).
5. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса (с собственным весом, со свободными весами и на тренажёрах).
6. Упражнения для развития мышц спины и живота (с собственным весом, со

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для свободными весами и на тренажёрах).

7. Упражнения на кардиотренажёрах.
8. Стретчинг, упражнения на расслабление.

***Самостоятельная работа:***

1. Изучение упражнений, направленных на развитие различных мышечных групп с различным инвентарём и без инвентаря.
2. Ведение дневника тренировок.

**Модуль «Общая физическая подготовка и фитнес: ритмическая гимнастика»**



**Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Изучение подготовительной и заключительной частей комплекса.**

***Семинарское занятие:***

1. Техника безопасности при занятиях ритмической гимнастикой, противопоказания.
2. Изучение упражнений в движении (подготовительная часть).
3. Изучение упражнений на расслабление.
4. Изучение упражнений на дыхание.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс дыхательной гимнастики
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств».
4. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина».

**Тема 2. Упражнения на полу (партер).**

***Семинарское занятие:***

1. Подготовительная часть.
2. Изучение упражнений в положении сед.
3. Изучение упражнений в упоре присев, упоре лежа.
4. Изучение упражнений в положении лежа на спине.
5. Изучение упражнений в положении лежа на животе.
6. Заключительная часть.

***Самостоятельная работа:***

7. Ведение дневника самоконтроля
8. Индивидуальный подбор упражнений партера
9. Выбор музыкального сопровождения

**Тема 3. Комплекс аэробной направленности.**

***Семинарское занятие:***

1. Правила подбора музыкального сопровождения (темп, длительность).
2. Подготовительная часть для комплекса аэробной направленности.
3. Правила подбора упражнений для комплекса аэробной направленности (шаги, прыжки, выпады, махи).
4. Заключительная часть – упражнения на дыхание и расслабление.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Индивидуальный подбор упражнений аэробной направленности
3. Выбор музыкального сопровождения

**Тема 4. Комплекс силовой направленности.**

***Семинарское занятие:***

1. Правила подбора музыкального сопровождения (темп, длительность).
2. Подготовительная часть для комплекса силовой направленности.
3. Правила подбора упражнений для комплекса силовой направленности (приседы и полуприседы, прыжки, выпады, в упорах, использование статических упражнений).
4. Заключительная часть – упражнения на расслабление и стретчинг.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Индивидуальный подбор упражнений силовой направленности
3. Выбор музыкального сопровождения

**Тема 5. Комплекс на развитие координационных способностей.**

***Семинарское занятие:***

1. Правила подбора музыкального сопровождения (темп, длительность).
2. Подготовительная часть для комплекса на развитие координационных способностей.
3. Правила подбора упражнений для комплекса на развитие координационных способностей (повороты, наклоны, упражнения в стойке на лопатках, сложно-координационные движения и их сочетание).
4. Заключительная часть – упражнения на дыхание и стретчинг.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Выполнение упражнений технического задания: «мост», стойка на лопатках, шпагаты.

**Тема 6. Комплекс на развитие гибкости.**

***Семинарское занятие:***

1. Правила подбора музыкального сопровождения (темп, длительность).
2. Подготовительная часть для комплекса на развитие гибкости.
3. Правила подбора упражнений для комплекса на развитие гибкости (наклоны,

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для повороты, выпады, шпагаты и полушпагаты).

4. Заключительная часть – упражнения на дыхание и расслабление.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Выполнение упражнений технического задания: «мост», стойка на лопатках, шпагаты

**Тема 7.** Составление и демонстрация отдельных частей комплексов различной направленности.

***Семинарское занятие:***

1. Самостоятельное составление одной из частей комплекса (подготовительной, основной, основной (партер), заключительной).
2. Демонстрация комплекса аэробной направленности.

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

3. Демонстрация комплекса силовой направленности.

4. Демонстрация комплекса на развитие координации.

5. Демонстрация комплекса на развитие гибкости.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля

2. Составление и подготовка для демонстрации одной из частей комплекса.

**Модуль «Общая физическая подготовка и фитнес: общая физическая и спортивно-техническая подготовка»**

**Тема 1.** Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.

***Семинарское занятие:***

1. Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях.

2. Ознакомление с гигиеническими требованиями, с методикой занятий и с зачётными требованиями

3. Формирование знаний о контроле за частотой сердечных сокращений.

4. Формирование знаний о технике дыхания при выполнении упражнений.

5. Основы анатомии опорно-двигательного аппарата; краткие сведения о строении и функциях организма.

6. Проверка уровня физической подготовленности обучающихся.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля.

2. Выполнение комплекса дыхательной гимнастики.

3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств».

4. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина».

**Тема 2.** Упражнения для развития силовых способностей.

***Семинарское занятие:***

1. Выполнение упражнений с собственным весом: подтягивания на высокой/низкой (муж./ жен.) перекладине; подъём туловища из положения лёжа на спине; поднятие ног в висе до касания перекладины (муж.); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; поднятие и опускание туловища из положения лёжа на животе.
2. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).
3. Упражнения со штангой и гирей (юноши), упражнения с гантелями, набивными мячами, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.
4. Выполнение базовых упражнений атлетической гимнастики: жим штанги, приседания со штангой, становая тяга, упражнение «гиперэкстензия», сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Выполнение комплекса для развития силы №1, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

**Тема 3. Упражнения для развития скоростных способностей.**

***Семинарское занятие:***

1. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м.
2. Подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча.
3. Старты из различных исходных положений; бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Выполнение комплекса для развития гибкости №1, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

**Тема 4. Упражнения для развития ловкости.**

***Семинарское занятие:***

1. Варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения.
2. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом (баскетбол, волейбол, футбол);
3. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
4. Метание и броски в цель.
5. Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, теннисными ракетками, скакалками, гимнастическими палками и др.).
6. Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.
7. Различные способы ходьбы, бега, прыжков, вращений.

***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля

2. Выполнение комплекса для развития выносливости.

**Тема 5.** Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

***Семинарское занятие:***

1. Прыжки со скакалкой.
2. Метание набивного мяча.
3. Ведение мяча в течение 10-13 с в разных стойках с максимальной частотой ударов.
4. Прыжки и многоскоки.
5. Челночный бег.
6. Круговая тренировка.

***Самостоятельная работа:***

3. Ведение дневника самоконтроля



4. Выполнение комплекса для развития силы №2, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

## **Тема 6. Упражнения для развития гибкости.**

### ***Семинарское занятие:***

1. Общеразвивающие упражнения на месте с повышенной амплитудой для различных суставов.
2. Упражнения с партнёром на развитие пассивной гибкости.
3. Упражнения на гимнастической стенке и с предметами на развитие гибкости.
4. Упражнения с элементами йоги.
5. Стретчинг.

### ***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Выполнение комплекса для развития гибкости №2, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

## **Тема 7. Упражнения для развития выносливости.**

### ***Семинарское занятие:***

1. Длительный бег, кросс, бег группой.
2. Различные эстафеты, круговая тренировка.
3. Подвижные игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 20 мин.

### ***Самостоятельная работа:***

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Выполнение комплекса для развития выносливости.

## **Тема 8. Методика составления комплекса методом «круговой тренировки».**

### ***Семинарское занятие:***

1. «Круговая тренировка», направленная на преимущественное развитие силовых способностей.
2. «Круговая тренировка», направленная на преимущественное развитие

3. «Круговая тренировка», направленная на преимущественное развитие скоростных способностей.
4. «Круговая тренировка», направленная на преимущественное развитие ловкости.
5. «Круговая тренировка», направленная на преимущественное развитие гибкости.

***Самостоятельная работа:***

1. Теоретические сведения: методика составления комплекса методом «круговой тренировки».
2. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Гражданское воспитание» на тему «Роль занятия физической культурой и спортом в формировании волевых и морально-нравственных качеств личности».

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Духовно-нравственное воспитание» на тему «Роль физической культуры и спорта в воспитании гуманности и формировании культуры межнационального общения».

## **Тема 9. Подвижные и спортивные игры.**

### ***Семинарское занятие:***

1. Развитие физических качеств при игре в баскетбол и средствами баскетбола.
2. Развитие физических качеств при игре в волейбол и средствами волейбола.
3. Развитие физических качеств при игре в футбол/мини-футбол и средствами футбола.
4. Развитие физических качеств посредством подвижных игр.
5. Развитие физических качеств в эстафетах.

### ***Самостоятельная работа:***

1. Реферат по одной из предложенных тем: «Развитие основных физических качеств баскетболистов (футболистов, волейболистов или занимающихся другими видами спорта на выбор)», «Развитие специальных физических качеств баскетболистов (футболистов, волейболистов или занимающихся другими видами спорта на выбор)».

## **Раздел 2. Контрольный раздел.**

**Тема 1.** Итоговое тестирование, обобщение полученных знаний, умений и навыков, сдача контрольных нормативов

### ***Семинарское занятие:***

5. Итоговое тестирование: сдача контрольных нормативов;
6. Отчет по индивидуальным заданиям, дневникам самоконтроля для обучающихся, имеющих частичное или полное освобождение от практических занятий.

***Самостоятельная работа:*** подготовка к итоговому тестированию.

## **8. Методические указания обучающимся**

## **8.1. Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям**

К занятиям по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» обучающиеся допускаются только после прохождения медицинского осмотра и зачисления его в соответствующую медицинскую группу по состоянию здоровья.

Обучающиеся обязаны приходить на занятия в опрятной спортивной одежде и чистой спортивной обуви, в соответствии с гигиеническими требованиями, видом и местом занятия. Опоздание на занятие не допускается в соответствии с требованиями по технике безопасности.

Во время занятий обучающиеся должны неукоснительно соблюдать технику безопасности. Выполнение любых действий осуществляется только по разрешению

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для преподавателя и под его контролем. Об изменениях в состоянии здоровья, полученных травмах обучающиеся должны своевременно сообщать преподавателю.

Практические занятия по физической культуре предполагают изучение и закрепление нового материала по основам теории физического воспитания, гигиены, анатомии, физиологии, биомеханики, биохимии, психологии в сочетании с получением практических жизненно важных двигательных навыков.

Программа построена с учетом основных дидактических принципов, поэтому для успешного освоения дисциплины и адаптации организма к физическим нагрузкам рекомендуется регулярность посещений практических занятий.

## **8.2. Методические рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям в интерактивной форме**

Интерактивные формы – это специальная форма организации познавательной деятельности, способ познания, осуществляемый в форме активной совместной деятельности обучающихся и преподавателя. Данная форма обучения позволяет вовлечь обучающихся в познавательный процесс, повысить интерес и добиться сознательного отношения к обучению, создать условия для самоанализа собственных знаний и мыслей.

Интерактивные методы обучения позволяют не только получать новое знание, но и развивают саму познавательную деятельность, переводят ее на более высокие формы сотрудничества.

В учебном процессе предусматривается использование интерактивных форм: изучение и закрепление нового материала, выработка практических навыков, анализ результатов с последующим групповым обсуждением. При изложении материала преподаватель обсуждает проблемные вопросы, направленные на практическую и самостоятельную деятельность обучающегося.

Практические занятия по физической культуре предполагают изучение и закрепление нового материала, выработка практических навыков. Учитывая, что любые знания информационного, теоретического плана должны обязательно сочетаться с практическими умениями и навыками, необходимо вырабатывать эти навыки. Процесс обучения новым элементам техники, тактической составляющей спортивных игр, новым двигательным действиям проходит более эффективно при постоянном взаимодействии педагога и обучающихся. Таким образом, учебный процесс проходит более эффективно при развитии сенсорной, эмоционально-волевой, двигательной и мотивационно-потребностной сфер личности. Ориентацией на развитие личности как целостной психической системы и достигается развивающий характер обучения.

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для  
Методико-практические задания, предлагаемые обучающимся к

самостоятельному выполнению, призваны способствовать приобретению участниками практического опыта по защите своей жизни и здоровья, а также окружающих. С этой целью используются анализ результатов с последующим групповым обсуждением.

На практических занятиях обучающиеся проводят с учебной группой комплекс общеразвивающих упражнений различной направленности.

Такая форма работы дает возможность практиковать навыки сотрудничества, межличностного общения, управления группой.

После проведения используются групповые обсуждения, обращая особое внимание на правильность использования терминологии, порядок проведения упражнений, руководство группой, правильность записи ОРУ (общеразвивающих упражнений).

На практических занятиях также используются групповые обсуждения на темы: правильная осанка и упражнений для формирования правильной осанки, упражнения по коррекции фигуры и укреплению мышц, влияние, оказывающие упражнения на расслабление, методика коррекции дыхания, дыхательная гимнастика, комплекс упражнений для глаз при работе за компьютером.

Для предварительной подготовки обучающимся предлагается изучить соответствующий модуль курса дисциплины в электронной образовательной информационной среде академии на официальном сайте Академии.

### **8.3. Методические рекомендации по самостоятельной работе**

Задания, предлагаемые обучающимся к самостоятельному выполнению, призваны способствовать приобретению участниками практического опыта по сохранению своей жизни и здоровья, профилактике заболеваний, связанных с будущей профессиональной деятельностью, а также восстановлению организма обучающихся после физической нагрузки.

Для развития самостоятельной активности в изучении материалов, связанных с историей физической культуры и спорта, правил изучаемых видов спорта, основ теории физического воспитания, гигиены, анатомии, физиологии, биомеханики, биохимии, психологии обучающимся предлагается использование интернет-ресурсов (системы электронного обучения Moodle, электронных каталогов, специализированных порталов и сайтов), подготовка к участию в конференциях и круглых столах по предлагаемым темам курса, выступление с докладами.

Кафедра физической культуры и спорта предлагает использовать в учебном процессе материалы курса дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», размещенные на образовательном портале СГЮА. По указанию преподавателя в соответствии с тематикой семинарских занятий обучающие:

- осваивают комплексы упражнений, с последующей их демонстрацией на итоговом тестировании;
- изучают методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;

– изучают методики развития общей выносливости, силовых способностей и гибкости;

– изучают лекции по направлениям воспитательной работы.

Для наблюдения за своим физическим состоянием обучающимся предлагается регулярно вести дневник самоконтроля. Рекомендуемая форма размещена на образовательном портале СГЮА. По согласованию с преподавателем обучающийся может самостоятельно составить форму дневника самоконтроля, а



Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для также вести его в электронном виде и с использованием доступных электронных приложений. Также предлагается изучить лекцию «Социально-биологические основы физической культуры и самоконтроль в процессе физ. упражнений», методические разработки «Методика самоконтроля за функциональным состоянием организма» и «Методика оценки показателей развития физических качеств».

В рамках самостоятельной работы обучающиеся выполняют следующее:

1. изучение дополнительной литературы;
2. изучение курса дисциплины «Физическая культура и спорт», размещенные на образовательном портале СГЮА;
3. изучение интернет-ресурсов по тематике курса;
4. реферирование литературы по заданной тематике;
5. подготовка к контрольным и зачётным упражнениям;
6. самостоятельные занятия физическими упражнениями или избранным видом спорта;
7. выполнение индивидуальных заданий.

#### **8.4. Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Условием получения зачета по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» являются: наличие медицинского осмотра, регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение контрольных нормативов по соответствующему разделу программы.

Присутствие на зачетах посторонних лиц, не имеющих в соответствии с должностной инструкцией права контроля промежуточной аттестации не допускается.

При явке на зачет, обучающегося обязаны иметь при себе зачетную книжку, которую они предъявляют преподавателю перед началом аттестационного испытания.

При проведении зачетов не допускается наличие у обучающихся посторонних предметов и технических устройств, способных затруднить (сделать невозможной) объективную оценку результатов аттестации. Обучающиеся, нарушающие правила поведения при проведении зачетов могут быть незамедлительно удалены со спортивного объекта, представлены к назначению мер дисциплинарного взыскания.

Критериями для получения зачёта и успешности освоения материала дисциплины являются: экспертная оценка преподавателя, учитывающая

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для  
**регулярность посещения обязательных учебных занятий (не менее 80%); оценка по**  
 теоретическому разделу программы; выполнения на оценку «удовлетворительно» и  
 выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки; сдача  
 контрольной работы-реферата для обучающихся, освобождённых от сдачи  
 контрольных нормативов.

***Сдача контрольных нормативов*** происходит в основной части занятия после  
 объяснения преподавателем техники выполнения упражнения и опробования  
 данного упражнения обучающимся.

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

**Выполнение технического задания** происходит в основной части занятия после объяснения преподавателем техники выполнения упражнения, основных возможных ошибок и после многократного предварительного повторения данного задания обучающимся.

**Собеседование** проводится на итоговом занятии для обучающихся, имеющих более 20% пропусков занятий по уважительной причине.

Регулярность **ведения дневника самоконтроля** оценивается периодически в соответствии с тематикой дисциплины.

**Тестирование** применяется при дистанционной форме обучения.

**Реферат, доклад** предлагаются обучающимся, имеющих полное или частичное освобождение от физической культуры.

Дополнительными критериями получения зачёта являются:

- спортивно-массовая работа (участие в соревнованиях различных качествах: участник, помощник или судья);

- результаты самостоятельной работы по воспитанию недостающих физических качеств (их положительная динамика), а также проведение комплексов общеразвивающих упражнений, лечебной физической культуры или других физкультурно-оздоровительных методик с подгруппой сокурсников;

- участие в научно-практических студенческих конференциях (внутривузовских, городских, областных) по вопросам физической культуры и спорта.

Критерием успешности освоения материала дисциплины для обучающихся, освобожденных от практических занятий на длительный период является экспертная оценка преподавателя знаний теоретического раздела и отчет по выполненному индивидуальному заданию, составленному с учетом имеющегося заболевания.

## **8.5. Методические рекомендации по подготовке письменных работ (рефератов, докладов)**

В рамках самостоятельной работы обучающиеся занимаются подготовкой рефератов по заданной тематике.

Реферат – это письменная работа по определенной научной проблеме, в которой собрана информация из одного или нескольких источников. Он является действенной формой самостоятельного исследования научных проблем на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных наблюдений, исследований и практического опыта.

### **1. Требования к оформлению титульного листа:**

– сверху по центру указывается название учебного учреждения (ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия»), его подразделение, которое осуществляет руководство (кафедра физической культуры и спорта);

– в центре – точная формулировка темы;

– под темой справа – сведения об авторе (фамилия, и. о., группа, курс, факультет) и ниже указывается должность, ученая степень, ученое звание научного руководителя, его фамилия, и. о., место (г. Саратов) и год написания работы;

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

– внизу – город (на предпоследней строке) и год написания (на последней строке).

2. Реферат следует составлять из четырех основных частей: введения, основной части, заключения, списка литературы.

3. Основные требования к введению. Введение должно включать в себя краткое обоснование темы реферата, которая может рассматриваться в связи с недостаточными исследованиями вопроса в науке, с его объективной сложностью для изучения, а также в связи с многочисленными теориями и спорами, которые возникают. В этой части необходимо также показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и какое может иметь практическое значение. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо из практических соображений.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, анализируются его сильные и слабые стороны. Объем введения обычно составляет одна-две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата. Основная часть реферата содержит материал, который отобран для рассмотрения проблемы. В этом разделе демонстрируется знание основных работ по исследуемому вопросу, а также умение работать с литературой, подбирать необходимые источники, проводить их анализ, сопоставление, сравнение. Средний объем основной части реферата 8-15 страниц. Основная часть реферата должна включать в себя собственное мнение обучающегося и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты, и перспективы дальнейшего исследования.

5. Требования к заключению. Заключение – часть реферата, в которой формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей (или цели). Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из основной части. Объем заключения 1-2 страницы.

6. Основные требования к списку изученной литературы. Источники должны быть перечислены в алфавитной последовательности (по первым буквам фамилий авторов или по названиям сборников) и оформлены по государственному ГОСТу. В список литературы должно быть включено 5-7 источников (включая Интернет-сайты).

7. Основные требования к написанию реферата. Работа печатается на листах бумаги формата А4 (210 x 297) на одной стороне листа, через 1,5 межстрочный интервал. Размер шрифта – 14 кегль. Поля: левое – 3 см, правое – 1,5 см, верхнее и нижнее – 1,5 см. Страницы реферата нумеруются арабскими цифрами без знаков препинания по верхнему полю листа справа. Номер страницы не ставится на

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для  
титульном листе и на листе оглавления, но они входят в общее число страниц  
работы при их подсчете.

8. Процедура защиты реферата. Не позднее, чем за 10 дней до установленного преподавателем срока реферат представляется обучающимся на рецензию. Важно, чтобы защищающий реферат в течение 10 минут мог рассказать о его актуальности,

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для поставленных целей и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

## **8.6. Методические рекомендации обучающимся по решению тестовых заданий**

Перед прохождением теста необходимо изучить теоретический и методико-практический материал курса дисциплины, соответствующего курсу обучения в академии, представленные в электронной образовательной информационной среде академии на официальном сайте Академии.

Тест состоит из 40 вопросов. На прохождение теста даётся 45 минут. Тест будет открыт в день зачёта.

Для получения итоговой оценки «Зачтено» обучающийся должен набрать не менее 24 баллов.

«Не зачтено» выставляется обучающемуся, получившему оценку «неудовлетворительно» и набравшему менее 24 баллов.

## **8.7. Методические рекомендации по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Педагогические работники, относящиеся к профессорско-преподавательскому составу кафедры, знакомятся с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.



В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

## **8.8. Методические рекомендации при реализации учебной дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий**

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для  
Вебинар – интерактивное мероприятие, представляющее собой

взаимодействие обучающихся и педагогических работников на расстоянии с применением информационно телекоммуникационных сетей (платформа для проведения он-лайн занятий Zoom), включающее в себя интерактивную видеотрансляцию с демонстрацией материалов и обратную видео, аудио и текстовую связь.

Видеолекция – презентация Microsoft PowerPoint с видео и аудио сопровождением, преобразованная в формат html (может содержать анимацию, видео ролики, элементы управления).

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

**Электронный учебный курс – электронный образовательный ресурс**

комплексного назначения, расположенный на образовательном портале Академии и обеспечивающий реализацию учебного процесса с применением электронного обучения, проведение учебных занятий, взаимодействие педагогического работника и обучающихся.

Каждый обучающийся должен быть зарегистрирован на образовательном портале Академии. Без регистрации на курс по физической культуре записаться нельзя. После регистрации будут доступны все функции, например, написать сообщение в форум преподавателю или отправить преподавателю задание. Способ записи на курс – самозапись.

Для изучения учебно-методических материалов по физической культуре и спорту необходимо:

1) зайти на образовательный портал [wp2.ssla.ru](http://wp2.ssla.ru) («Главная страница СГЮА» – вкладка «Студенту» – «Электронно-информационная образовательная среда» – перейти на верхнюю ссылку (слева в окне 2 ссылки) Образовательный портал СГЮА для студентов очной формы обучения);

2) найти кафедру физической культуры и спорта (ссылка: <http://wp2.ssla.ru/course/index.php?categoryid=37> );

3) выбрать нужный курс (для 1-го, для 2-го или для 3-го курса);

4) записаться на курс: выбрать «Зайти гостем», затем «Самостоятельная запись (студент)», ввести кодовое слово «sslа» (кавычки набирать не надо);

5) после записи на курс станут доступны все функции образовательного портала.

Курс разбит на двух- или трёхнедельные модули (проходятся поэтапно), которые содержат теоретические, методические, мультимедийные материалы и комплексы упражнений двух видов:

1) базовые комплексы;

2) профессионально-прикладные комплексы.

Базовые комплексы – это предлагаемые кафедрой тренировочные комплексы упражнений для самостоятельных систематических занятий в данном модуле, именно по ним Вы систематически тренируетесь и заполняется дневник тренировок. Это комплексы упражнений либо для развития силы, либо для развития выносливости. При желании Вы можете вносить в него коррективы и использовать другие упражнения в соответствии с Вашими целями и предпочтениями.

Профессионально-прикладные комплексы – это предлагаемые кафедрой комплексы упражнений различной направленности, которые носят прикладной

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для  
характер и будут полезны в настоящее время и в будущем, в быту и на рабочем  
месте. Предлагаются для ознакомления.

## **9. Фонд оценочных средств**

**9.1. Вопросы для проведения промежуточной аттестации (зачета) по итогам освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

1. Какова продолжительность вводной гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы и микропаузы активного отдыха на рабочем месте?
2. Перечислите компоненты здорового образа жизни и дайте краткую характеристику каждому.
3. Влияние алкоголя на организм человека.
4. Влияние никотина на организм человека.
5. Перечислите основные принципы рационального питания.
6. Дайте характеристику тактическим действиям в избранном виде спорта.
7. Перечислите изменения в официальных правилах в избранном виде спорта за последние годы. Каково их влияние на ход соревнований и имидж вида спорта?
8. Методика организации краткосрочного турнира в избранном виде спорта.
9. Физическое качество быстрота: определение понятия, характеристика быстроты как физического качества, средства и методы развития.
10. Физическое качество ловкость: определение понятия, общая характеристика, средства и методы развития.
11. Какие выделяют пульсовые зоны и уровни интенсивности нагрузки? Задачи тренировки в каждой пульсовой зоне.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): определение, её цель, задачи и средства.
13. Перечислите оздоровительные системы физических упражнений и особенности их методик.
14. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда юристов
15. Методика определения частоты сердечных сокращений по пульсу. Методы подсчета ЧСС.
16. Методика проведения самоконтроля.
17. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
18. Перечислите основные физические качества человека. Дайте каждому краткую характеристику.
19. Какие компоненты помогут эффективно провести тренировку, получить хорошие результаты и значительно снизить вероятность получения травм?
20. Перечислите средства и методы развития скоростно-силовых способностей.

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для  
21. В чём заключается методика проведения пробы с подскоками.

22. Какие показатели артериального давления различают? Каковы типичные значения артериального давления здорового человека?

23. Организация рабочего места и правила работы за компьютером.

24. Перечислите средства и методы развития гибкости.

25. Дайте определение скоростной выносливости. Приведите пример её проявления в спортивной практике и в быту.

26. Дайте определение выносливости к статическим усилиям. Приведите пример её проявления в спортивной практике и в быту.

27. В чём заключается методика проведения теста Купера?

28. Дайте определение координационно-двигательной выносливости. Приведите пример её проявления в спортивной практике и в быту.

29. В чём заключается методика проведения ортостатической (клиноортостатической) пробы?

30. Гибкость. Определение понятия, виды гибкости.

31. Перечислите средства физической культуры.

32. Дайте определение и перечислите задачи общей физической подготовки (ОФП).

33. Перечислите методы спортивной тренировки и их особенности.

34. Методика расчёта индекса массы тела (ИМТ).

35. Дайте определение силовой выносливости. Приведите пример её проявления в спортивной практике и в быту.

36. Перечислите средства и методы развития силы.

37. Систолическое и диастолическое давление

38. Как посчитать частоту дыхательных движений (ЧДД)? Каков в норме показатель ЧДД у взрослого человека?

39. Методика проведения пробы Штанге.

40. Методика проведения пробы Генчи.

41. Перечислите средства и методы развития общей выносливости.

42. В чём заключается методика проведения пробы Руфье.

43. Как рассчитывается коэффициент выносливости (КВ) и каково его значение в норме?

44. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

45. Методика проведения самостоятельного тренировочного занятия.

## 9.2. Примерная тематика письменных работ (реферат)

1. Физическое качество сила: определение понятия, виды силовых способностей, средства и методы развития.

2. Физическое качество гибкость: определение понятия, её характеристики, средства и методы развития.

3. Физическое качество выносливость: определение понятия, виды выносливости, методы развития.

4. Физическое качество быстрота: определение понятия, характеристика

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для  
быстроты как физического качества, средства и методы развития.

5. Физическое качество ловкость: определение понятия, общая характеристика, средства и методы развития.
6. Характеристика баскетбола (волейбола, футбола или любого другого вида спорта на выбор) как эффективного средства физического воспитания.
7. Тактика нападения в баскетболе (футболе, мини-футболе, волейболе – на выбор), командные и личные действия в нападении.
8. Тактика игры в защите в баскетболе (футболе, мини-футболе, волейболе – на выбор), командные и личные действия в защите.
9. Исторический очерк возникновения и развития баскетбола (футбола, мини-футбола, волейбола или любого другого вида спорта на выбор).



10. Развитие баскетбола (футбола, мини-футбола, волейбола или любого другого вида спорта на выбор) на современном этапе.

11. Изменения в официальных правилах и их влияние на ход игры и имидж вида спорта (на примере футбола, мини-футбола, волейбола или любого другого вида спорта на выбор).

12. Методика организации краткосрочного турнира по баскетболу (футболу, мини-футболу, волейболу или любому другому виду спорта на выбор).

13. Развитие основных физических качеств баскетболистов (футболистов, волейболистов или занимающихся другими видами спорта на выбор).

14. Развитие специальных физических качеств баскетболистов (футболистов, волейболистов или занимающихся другими видами спорта на выбор).

15. Основные правила игры в баскетбол (футбол, мини-футбол, волейбол или любой другой вид спорта на выбор).

16. Место и значение физической культуры и спорта в системе современного мировоззрения.

17. Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина.

18. Спортивно-историческое наследие России.

19. Роль занятия физической культурой и спортом в формировании волевых и морально-нравственных качеств личности.

20. Роль физической культуры в воспитании общей культуры и в духовно-нравственном воспитании.

21. Роль физической культуры и спорта в воспитании гуманности и формировании культуры межнационального общения.

22. Роль физической культуры в подготовке к профессиональной деятельности.

23. Роль физической культуры в развитии и социализации личности.

24. Роль физической культуры в семье.

25. Социальная роль физической культуры.

26. Комплекс ГТО в системе спортивно-патриотического воспитания.

27. Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств.

28. Физическая активность как средство укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности человека.

29. Основы здорового образа жизни студента. Компоненты здорового образа жизни.

30. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

31. Здоровый образ жизни в суточном режиме дня студента.

32. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

33. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

34. Роль витаминов и минералов в повышении работоспособности, выносливости, устойчивости к инфекциям.

35. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.

36. Организация активного отдыха в семье. Семейная физическая культура.

37. Современный взгляд на физические упражнения, способствующие улучшению здоровья.

38. Основные методические приёмы закаливания.

39. Роль физической культуры в подготовке к профессиональной деятельности и в воспитании трудолюбия.

40. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

41. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

42. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями или спортом.

43. Методы, средства и способы восстановления организма после напряжённой умственной и физической работы.

44. Теория и методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.

45. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.

46. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

47. Профилактика сколиоза. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями (необходимость, организация, планирование, содержание, самоконтроль, тестирование).

48. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее воздействие на человека (подбор, последовательность, дозировка упражнений, краткий конспект).

49. Первая помощь при спортивной травме и во время занятий физическими упражнениями.

50. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья (при конкретном заболевании).

#### 9.4. Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№	Упражнения	Женщины			Мужчины		
		удовл	хор	отл	удовл	хор	отл

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для (единица измерения)							
пп							
1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол. раз за 1 минуту)	35	40	45	–	–	–
2	Поднимание прямых ног до перекладины в висе (кол. раз)	–	–	–	6	8	10
3	Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+6	+11	+16	+3	+8	+13
4	Прыжок в длину с места (см)	160	175	190	210	230	250
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	6	10	14	–	–	–

6	Подтягивания в висе на высокой перекладине	–	–	–	7	11	13
---	--	---	---	---	---	----	----

## 9.5. Технические задания

### по специальной технической подготовке

№ пп	Техническое задание	Условия выполнения
1	Мини-футбол – стандартное подбитие мяча с поочередной сменой ног (жонглирование) (кол. раз)	Не менее 10 раз без касания мячом пола
2	Мини-футбол – удар по мини-футбольным воротам с 12 метров передней частью подъёма (мяч должен двигаться по воздуху), 5 попыток (кол. раз)	Попасть в ворота без отскока мяча от пола 3 раза из 5 ударов
3	Баскетбол – штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)	Попасть в кольцо 5 раз из 10 бросков
4	Баскетбол – ведение мяча с броском в корзину из-под щита (кол. попаданий из 5 попыток)	Попасть в кольцо 4 раза из 5 бросков
5	Волейбол – передача мяча двумя руками сверху над собой. Высота передачи 2-3 метра (кол. раз)	Не менее 12 раз без потери мяча
6	Волейбол – подача мяча на точность в указанную зону, 6 попыток (кол. раз)	Попасть не менее 3 раз
7	Атлетическая гимнастика – жим штанги лёжа	Демонстрация правильной техники
8	Атлетическая гимнастика – присед со штангой	Демонстрация правильной техники
9	Ритмическая гимнастика – «мост», «стойка на лопатах», «шпагаты на правую, левую и поперечный»	Выполнить 2 из 5 упражнений
10	Ритмическая гимнастика – проведение комплекса	Провести любую часть комплекса с учебной подгруппой
11	Плавание в полной координации способом кроль на груди (в метрах) (оценка технической)	Без учета времени, с демонстрацией правильной техники

	подготовленности).	
12	Плавание в полной координации способом кроль на спине (в метрах) (оценка технической подготовленности)	Без учета времени, с демонстрацией правильной техники бега
13	Кросс – 1000 м	Без учета времени, с демонстрацией правильной техники передвижения
14	Скандинавская ходьба – 3000 м	Без учета времени, с демонстрацией правильной техники ходьбы
15	Аквааэробика – аква-ходьба в воде	25 метров
16	Аквааэробика – проведение комплекса	Провести любую часть комплекса с учебной подгруппой

### 9.5. Дневник самоконтроля

Самоконтроль ведётся регулярно и состоит из простых, общедоступных приемов наблюдения и учета субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит,

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для работоспособность и др.) и данных объективного исследования (вес, пульс, динамометрия, ЖЕЛ и др.).

Учет данных самоконтроля проводится обучающимся самостоятельно в разработанной форме или иной по согласованию с преподавателем.

Оценивается знание методик проведения функциональных проб и тестов, регулярность заполнения и достоверность сведений.

### 9.6. Индивидуальные задания.

Индивидуальные задания состоят из элементов фонда оценочных средств, с учетом физических ограничений обучающегося, освобожденных от практических занятий на длительный период.

Индивидуальное задание берется у преподавателя в начале каждого семестра, либо сразу после получения соответствующего медицинского заключения о невозможности заниматься практическими занятиями.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей в соответствии с фондом оценочных средств, адаптированных для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в ОПОП ВО результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных образовательной программой.

Категории обучающихся по нозологиям	Формы оценочных средств, адаптированные к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ	Виды оценочных средств
с нарушениями зрения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– в печатной форме увеличенным шрифтом,</li> <li>– в форме электронного документа,</li> <li>– в печатной форме шрифтом Брайля.</li> </ul>	– собеседование
с нарушениями слуха	<ul style="list-style-type: none"> <li>– в печатной форме,</li> <li>– в форме электронного документа.</li> </ul>	– тестирование

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для с нарушениями опорно-двигательного аппарата	– в печатной форме, – в форме электронного документа.	– решение дистанционных тестов, контрольные вопросы
---	--	---

## 10. Перечень основной и дополнительной литературы

### 10.1. Основная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. —



Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для  
Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:  
<https://urait.ru/bcode/494126>

2. Письменский И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 450 с. URL: <https://urait.ru/author-course/fizicheskaya-kultura-469114>

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е.В. Конеева; под общей редакцией Е.В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 322 с. URL: <https://urait.ru/author-course/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-475335>

4. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 106 с. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>

5. Шеенко Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 81 с. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

## 10.2. Дополнительная литература

1. Алексеев С. В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: учебник/ С.В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенинникова. – М. Юнити: Закон и право, 2005. – 671 с.

2. Поливаев, А.Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебное пособие для вузов А.Г. Поливаев. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 103 с. URL: <https://urait.ru/author-course/organizaciya-sudeystva-i-provedenie-sorevnovaniy-po-igrovym-vidam-sporta-basketbol-volleybol-mini-futbol-475713>

3. Попов В.В. Лечебная физическая культура: учебник / под ред. С. Н. Попова. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 412 с.

4. Стеблецов, Е.А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов/ Е. А. Стеблецов, Ю.С. Воронов, В.В. Севастьянов; под общей редакцией Е.А. Стеблецова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 195 с. URL: <https://urait.ru/author-course/sportivno-ozdorovitelnyy-turizm-i-sportivnoe-orientirovanie-477021>

5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов/ авт.-сост. А. Л. Димова, Р. В. Чернышова. – М.: Советский спорт, 2005. – 29 с. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 334 с. URL: <https://urait.ru/author-course/fizkulturno-ozdorovitelnye-tehnologii-477118>

### **10.3. Нормативно-правовые акты и иные правовые документы**

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для

1. Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2019) // URL: <http://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-24111995-n-181-fz-o/>

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)

3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.03.2014г. №06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса». URL: <http://legalacts.ru/doc/pismo-minobrnauki-rossii-ot-18032014-n-06-281/>

4. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утв. Министерством образования и науки РФ 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн). URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_159405/73804ce294dfe53d86ae9d22b5afde310dc506f7/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_159405/73804ce294dfe53d86ae9d22b5afde310dc506f7/)

5. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_164253/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/)

6. Распоряжение Правительства РФ от 19 ноября 2020 г. N 3081-р «Об утверждении Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_369118/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/)

#### **10.4. Учебно-методическое обеспечение для организации самостоятельной работы обучающихся**

1. Макаев В.И., Онищенко А.Н., Шитов Д.Г Самостоятельные занятия физическими упражнениями: формы, принципы и методики: учебное пособие. – Саратов: Изд-во «Саратовская государственная юридическая академия», 2013. – 226 с.

2. Пурахина О.В., С.Н. Филипченко. Здоровый образ жизни – образ жизни студента: учебно-методическое пособие. – Саратов: Изд-во Саратовск. гос. юрид. академии, 2012. –55 с.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа;

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для  
– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### **10.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Министерство спорта Российской Федерации – <https://minsport.gov.ru/>
2. Министерство молодежной политики и спорта Саратовской области – <http://minmolodsport.saratov.gov.ru/>
3. Общероссийская общественная организация «Российский студенческий спортивный союз» – [http://studsport.ru/10.04.2020\\_molodegnye\\_sportivnye\\_organizatsii\\_rossii\\_i\\_germanii\\_zapuskayut\\_megdunarodnuyu\\_aksiyu\\_v\\_sotsialnih\\_setyah](http://studsport.ru/10.04.2020_molodegnye_sportivnye_organizatsii_rossii_i_germanii_zapuskayut_megdunarodnuyu_aksiyu_v_sotsialnih_setyah)
4. Ассоциация студенческих спортивных клубов России – <https://www.xn--80akojpia3c.xn--p1ai/>
5. Сайт журнала «Физкультура и спорт» – <http://fis1922.ru/>

## **11. Информационное и программное обеспечение**

### **11.1. Программное обеспечение**

Для успешного освоения дисциплины, обучающейся использует следующие программные средства:

1. операционная система Windows или Linux;
2. пакет офисных программ MicrosoftOffice или LibreOffice.
3. программа видеоконференцсвязи.

### **11.2. Информационно-справочные системы и профессиональные базы данных:**

1. Справочная правовая система «Консультант Плюс».

- Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для
2. Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM (<https://znanium.com/>)
  3. Университетская библиотека ONLINE (<https://biblioclub.ru/>)
  4. Электронная библиотечная система Юрайт (<https://urait.ru/>)
  5. Электронная библиотечная система IPRbook (<http://www.iprbookshop.ru>)
  6. ЭИОС Академии (<http://portal.ssla.ru/>)

## 12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

– лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, проектор для отображения презентаций или мобильный комплект, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха);

– учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером, оснащенный специализированным программным и техническим обеспечением для студентов с нарушениями зрения; проектор для отображения презентаций или мобильный комплект.

В аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, должно быть предусмотрено соответствующее количество мест для обучающихся с учетом ограничений их здоровья.

В аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, должен быть обеспечен беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

В Саратовской государственной юридической академии (Астраханский филиал) имеются специальные технические средства обучения, программное обеспечение для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Категории обучающихся по нозологиям	Материально-техническое и программное обеспечение для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
С нарушениями зрения	<p><b><i>Тифлотехнические средства:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- тактильный (брайлевский) дисплей;</li><li>- ручной и стационарный видео увеличитель;</li><li>- тифлоплеер</li><li>- - принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля и рельефно-графических изображений.</li></ul> <p><b><i>Программное обеспечение:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Программное обеспечение экранного доступа "Jaws for</li></ul>

	<p>Windows"</p> <p>- Экранный увеличитель MAGic 13.0 Pro с речевой поддержкой</p>
<p>С</p> <p>нарушениями</p> <p>слуха</p>	<p><b><i>Специальные технические средства:</i></b></p> <p>- беспроводная система линейного акустического излучения;</p> <p>- радиокласс – беспроводная технология передачи звука (FM-система);</p> <p>- звукоусиливающее оборудование;</p> <p>- компьютер;</p> <p>- средства отображения информации.</p>
<p>С</p> <p>нарушениями</p> <p>опорно-</p> <p>двигательного</p> <p>аппарата</p>	<p><b><i>Специальные технические средства:</i></b></p> <p>- специальные клавиатуры (с увеличенным размером клавиш, со специальной накладкой, ограничивающей случайное нажатие соседних клавиш, использование голосовой команды);</p> <p>- специальные мыши (джойстики, роллеры)</p>