

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Институт гуманитарного образования  
Кафедра физической культуры и здоровья



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.13.02 Прикладная физическая культура**

Направление подготовки	<b>44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)</b>
Профили подготовки	<b>Русский язык и Литература</b>
Квалификация выпускника	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>

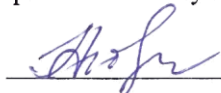
Составитель:

канд. пед. наук, доцент кафедры  
физической культуры и здоровья

 М.Ю. Гаврюшкина

Составитель:


старший преподаватель кафедры  
физической культуры и здоровья

 Е.В. Форопонова

**РЕКОМЕНДОВАНА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

На заседании кафедры физической культуры и здоровья

Протокол № 11 от « 3 » августа 2020 г.

Зав. кафедрой физической культуры и здоровья  Н.А. Першина

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

*Целью* дисциплины является формирование физической культуры личности и готовности использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности.

*Задачи* дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к курсам по выбору модуля «Элективные курсы по физической культуре и спорту» вариативной части.

Для освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные на предыдущем уровне образования и в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующей подготовки к защите выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

*Общекультурные компетенции (ОК):*

- готов поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**знать**

- основные понятия о физической культуре человека и общества, ее истории и роли в формировании здорового образа жизни;
- физиологические основы физического развития личности;
- социально-психологические основы физического развития и воспитания личности;
- особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитание физических качеств, для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта.

**уметь**

- использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

**владеть**

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>272</b>	48	48	60	60	36	20
В том числе:							
Практические занятия	<b>192</b>	48	48	36	24	18	18

<b>Самостоятельная работа студентов</b>	<b>136</b>			22	34	40	40
Практико-ориентированное задание	40			10	10	10	10
Подготовка реферата (проекта)	30				10	10	10
Самостоятельные занятия ОФК	66			12	14	20	20
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	<b>зачет</b>						зачет
<b>Общая трудоемкость часов</b>	<b>328</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>
<b>зачетные единицы</b>							

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Практический раздел	<p><b>Модуль 1</b>  <b>Общезащитная подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики</b>  Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча на дальность. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна.</p> <p><b>Модуль 2</b>  <b>Баскетбол</b>  Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные действия. Тактические действия в нападении и в защите. Передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.</p> <p><b>Модуль 3</b>  <b>Волейбол</b>  Стойки. Перемещения. Прием. Поддача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.</p>

### 5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	Сем.	СРС	Всего
1	Практический раздел	-	192	-	-	136	328
	Всего	-	192	-	-	136	328

### 5.3. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лек. ц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	Семина.	СРС	Всего
<b>1 курс 1 семестр</b>							
1	ОФП с элементами		16*				16

	легкой атлетики						
2	Баскетбол		32				32
<b>1 курс 2 семестр</b>							
3	Лыжная подготовка		12				12
4	Волейбол		20				20
5	ОФП с элементами легкой атлетики		16				16
<b>2 курс 3 семестр</b>							
1.	ОФП с элементами легкой атлетики		12			10	22
2.	Баскетбол		14			12	26
<b>2 курс 4 семестр</b>							
3	Лыжная подготовка		4			10	14
4	Волейбол		10			14	24
5	ОФП с элементами легкой атлетики		10			10	20
<b>3 курс 5 семестр</b>							
2.	Баскетбол		18			40	58
<b>3 курс 6 семестр</b>							
4	Волейбол		18			40	58

\* В том числе 2 часа - первое организационно-методическое занятие со обучающимися первого курса.

## 6. ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен

## 7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ (ПРОЕКТОВ) РАБОТ

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрены

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) основная литература:

1. Быченков, С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А. - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Вузовское образование, 2018. - 242 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>.
2. Сырвачева, И.С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие / Сырвачева И.С., Зуев С.Н., Сырвачев В.А. - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 146 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73331.html>.
3. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Тычинин Н.В. - Электрон. текстовые данные. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 64 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>.

### б) дополнительная литература:

1. Барчуков, И.С. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебник для студентов высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; ред. Н.Н. Маликов. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2012. - 528 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование).
2. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие / Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н. - Электрон. текстовые данные. - Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 59 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>.
3. Замчевская Е.С. Использование элементов баскетбола в круговой тренировке во время учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Замчевская Е.С. - Электрон. текстовые данные. - Белгород: Белгородский

государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. - 65 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80418.html>.

4. Князев В.М. Обеспечение мер безопасности на практических занятиях по физической культуре со студентами вузов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Князев В.М., Прокопчук С.С. - Электрон. текстовые данные. - Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2013. - 55 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67405.html>.
5. Князев В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс]/ Князев В.М., Прокопчук С.С. - Электрон. текстовые данные. - Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2013. - 169 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68724.html>.
6. Кохан Т.А. Самостоятельные занятия физической культурой [Электронный ресурс]: методические указания / Кохан Т.А., Царегородцева Л.Д. - Электрон. текстовые данные. - Москва: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2011. - 37 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31239.html>.
7. Легкая атлетика как раздел физической культуры в педагогических вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов / А.Х. Марданов [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2011. - 132 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/60703.html>.
8. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для высшего образования / Мостовая Т.Н. - Электрон. текстовые данные. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 72 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html>.
9. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.Н. Зуев [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Москва: Российская таможенная академия, 2016. - 132 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>.
10. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М., Побыванец В.С. - Электрон. текстовые данные. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. - 288 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227.html>.

**в) программное обеспечение:**

Наименование	№ лицензии/договора/соглашения
Microsoft Windows	Код продукта Microsoft Windows 10 Pro (контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019): 00330-71398-46306-ААОЕМ 00330-71399-05081-ААОЕМ 00330-71398-46336-ААОЕМ 00330-71398-46304-ААОЕМ 00330-71398-46315-ААОЕМ 00330-71398-46303-ААОЕМ 00330-71398-46316-ААОЕМ
Microsoft Office	43460121 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)
Microsoft Windows Microsoft Office	44039700 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)
Microsoft Windows	42144830
Microsoft Office	43460121 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)
Microsoft Windows Microsoft Office	49379849 49472007 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)
Microsoft Windows Microsoft Office	61075650 49472007 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)
Антивирус Касперского	<b>Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)</b>

Astra Linux	Лицензионный договор № РБТ-14/1617-01-ВУЗ на предоставление права использования программы для ЭВМ от 09.11.2017г.
Adobe Flash Player, Adobe Reader, AIMP3, VLC media player, GIMP, Far Manager, Apache, BurnAware Free, K-Lite Codec Pack, Opera, Skype, Ashampoo Burning Studio, Blender, Open Office	<b>СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNU General Public License и аналогам</b>
Google Chrome	Лицензия Freeware GPL
StarBoard Software (на CD диске)	Гос.контракт № 153 от 05 ноября 2008г CDR -052#####
<b>Модульная информационная система «Шахты»</b>	Договор №6648 от 04.02.2020г. ООО «Лаборатория ММИС»

*г) перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:*

Организация самостоятельной работы студентов в учреждении высшего образования [Текст]: методические рекомендации / Сост.Е.Б. Манузина, Е.Э. Норина; Алтайская гос. Академия обр-я им. В.М. Шукшина. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2014. – 84 с.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
<b>202 спортивный зал (269,2 кв.м)</b> Оборудование: счетчик отжиманий для ГТО (станок для отжиманий), конус для спортзала (4 шт.), мяч в/б, диск «Здоровье» метал-й (10 шт.), коврик туристический (24 шт.), маты гимнастические (3 шт.), мостик гимнастический, мяч MIKASA (2004) (4 шт.), мяч MIKASA пляжный (2 шт.), мяч № 5 Winner зимний, мяч Spalding TF-1000 № 7 (кожа), мяч STIGA «Club Select» (белый) (2 шт.), мячбаск. «MOLTEN GS7» синт. кожа (6 шт.), мяч баскетбольный (8 шт.), мяч волейбольный MIKASA (20 шт.), мяч волейбольный звенящий, мяч набивной (6 шт.), мяч футбольный (2 шт.), набор бадминтон 2 ракетки (10 шт.), обруч (2 шт.), обруч окрашенный, утяжеленный (16 шт.), ракетка АТЕМИ 600 AN (8 шт.), ракетка АТЕМИ 800 AN (8 шт.), ракетка теннисная (8 шт.), сетка баскетбольная, сетка волейбольная (2 шт.), сетка волейбольная с бубенчиками, сетка теннисная (2 шт.), скакалка (13 шт.), скакалка 2,8 м. (30 шт.), волейбольные стойки на растяжках, дорожка с размером прыжка в длину 3 метра, сетка волейбольная с тросом, скамья гимнастическая 3 м., стол теннисный, стол теннисный складной, шведская стенка -10	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
<b>249 Шахматный клуб (16,8 кв.м)</b>	Российская Федерация,

Набор шахмат (8 шт.), набор шашек (6 шт.), шахматные часы (8 шт.), сейф (1 шт.), шкаф (3 шт.), стол компьютерный (1 шт.), парта (4 шт.), стул ученический (13 шт.), стул п/м (5 шт.).	659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
<b>248 спортивный зал</b> (29,9 кв.м.) Ростомер РУМ с полочкой (2 шт.), ростомер РУМ с полочкой (2 шт.), эспандер грудной (5 шт.), гантели 1 кг, пар (5 шт.), динамометр кистевой (3 шт.), велотренажер лабораторные магнитные, Велотренажер электромагнитный, весы ВТ 150, гриф олимпийский 220 мм усиленный, мини-степпер поворотный с эспандером, спиртометр сухой портативный, штанга с комплектом блинов, штанга тренировочная 300 кг, эллиптический тренажер, шведская стенка спорт площадка - 6	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **10.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для преподавателей**

Для успешного усвоения материала и формирования компетенций в программе дисциплины большое внимание уделяется практическим занятиям.

На практические занятия курса цель, которых познакомить обучающихся с основами использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа обучающихся планируется исходя из двух основных задач: подготовки к практическим занятиям и выполнения дополнительных учебных заданий, связанных с текущим контролем и промежуточной аттестацией.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с порядком её изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, её практическое значение, довести до обучающихся требования кафедры, ответить на вопросы.

#### **Организационно-методическое занятие с обучающимися первого курса.**

- Объяснить требования к зачету.
- Объяснить условия прохождения медицинского осмотра.
- Дать информацию о спортивных секциях, организованных в академии.
- Ознакомить с графиком спортивных соревнований.
- Заполнить анкету.
- Ответить на вопросы.

При подготовке к практическим занятиям преподавателю необходимо уточнить план его проведения. Целесообразно в ходе обучения двигательным действиям дополнительно давать подводящие упражнения. Поощрять технически правильно выполненные движения.

Практическое занятие, как вид учебного занятия, должно проводиться в спортивных залах. Необходимыми структурными элементами практической работы, помимо самостоятельной деятельности обучающихся, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов работы.

Структура и оформление практических занятий по дисциплине определяется преподавателем. Оценки за выполнение практических занятий могут выставляться по пятибалльной системе и учитываться как показатели текущей успеваемости обучающихся

Преподавателю необходимо проводить групповые и индивидуальные консультации обучающихся в ходе их подготовки к итоговой аттестации по учебной дисциплине.

Занятия должны способствовать развитию таких качеств, как выносливость, сила, быстрота, координация в различных движениях. Кроме того, целесообразно давать упражнения на поддержание достигнутого уровня гибкости.

На каждом занятии к обучающимся предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличие соответствующей одежды и обуви для занятий физическими упражнениями, чистоты и порядка, бережного отношения к оборудованию и инвентарю, правил поведения при выполнении физических упражнений. Все это должно способствовать решению такой важной задачи, как формирование навыков культуры поведения.



Учебные занятия направлены на изучение основ технической и тактической подготовки по различным видам спорта с помощью использования специальных тренировочных упражнений, на совершенствование спортивных навыков, улучшения физического состояния и здоровья. Обучающиеся также получают индивидуальные рекомендации к самостоятельным занятиям по физкультуре и спорту.

В журнале необходимо учитывать посещаемость занятий обучающимися и оценивать их работу в соответствующих баллах. Оказывать методическую помощь обучающимся в подготовке к работе с инвентарем и на тренажерах. В ходе практического занятия необходимо определить порядок его проведения, время на виды двигательной деятельности. В заключительной части занятия провести упражнения на восстановление. Подвести итоги, отметить положительные стороны и недостатки занятия. Ответить на вопросы обучающихся, назвать тему очередного занятия.

### **Тематический план**

#### **I КУРС, 1 семестр**

##### **Модуль 1**

#### **Организационно-методическое занятие со обучающимися первого курса.**

- Объяснить требования к зачету.
- Объяснить условия прохождения медицинского осмотра.
- Дать информацию о спортивных секциях, организованных в академии.
- Ознакомить с графиком спортивных соревнований.
- Заполнить анкету.
- Ответить на вопросы.

#### ***ОФП с элементами легкой атлетики***

##### ***Практическое занятие № 1***

- Техника безопасности и профилактике травматизма на занятиях по легкой атлетике.
- Совершенствование техники бега на средние дистанции.
- Развитие общей выносливости.

##### ***Практическое занятие № 2***

- Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.
- Специально-беговые упражнения.
- Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

##### ***Практическое занятие № 3***

- Прием контрольных нормативов: подтягивание на перекладине (ю), подтягивание на низкой перекладине (д).
- Совершенствование техники бега на средние дистанции.
- Развитие общей выносливости.

##### ***Практическое занятие № 4***

- Прием контрольного норматива прыжок в длину с места.
- Развитие скоростно-силовых качеств.
- Совершенствование техники финиширования.

##### ***Практическое занятие № 5***

- Прием контрольного норматива бег 100 м.
- Развитие быстроты.
- Совершенствование техники бега по виражу.

##### ***Практическое занятие № 6***

- Прием контрольных нормативов: 2000 м (ю), 1000 м (д).
- Совершенствование в умении соразмерять скорость и темп движений, как отдельных беговых шагов, так и всего бега на определенных дистанциях.
- Развитие общей выносливости.

##### ***Практическое занятие № 7***

- Прием контрольного норматива: поднимание туловища из положения лежа.
- Совершенствование специально-беговых упражнений, бега с низкого старта по команде.
- Элементы круговой тренировки в спортивном городке на гимнастических «снарядах».

##### ***Практическое занятие № 8***

- Развитие гибкости, выносливости.
- Упражнения на снарядах в спортивном городке.

- Кросс 3 км.

### ***Практическое занятие № 9***

- Развитие выносливости.
- Упражнения на снарядах в спортивном городке ОФП.
- Бег, бег с ходьбой, ходьба 3 км.

## **Модуль 2**

### ***Баскетбол***

#### ***Практическое занятие № 1***

- Техника перемещений в защитной стойке, бег с изменением направления и скорости.
- Остановка двумя шагами и прыжком.
- Передача двумя руками от груди; сверху.

#### ***Практическое занятие № 2***

- Повороты вперед и назад на месте.
- Ловля катящегося мяча и с полуотскока.
- Учебная игра по упрощенным правилам.

#### ***Практическое занятие № 3***

- Передача мяча от груди в движении.
- Ведение на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом.
- Учебная игра по упрощенным правилам.

#### ***Практическое занятие № 4***

- Броски двумя руками от груди.
- Ведения мяча по дугам со сменой рук.
- Учебная игра по упрощенным правилам.

#### ***Практическое занятие № 5***

- Броски одной рукой от плеча.
- Передача мяча в движении от груди.
- Учебная игра по упрощенным правилам.

#### ***Практическое занятие № 6***

- Броски одной рукой сверху в движении (после двух шагов).
- Встречные передачи, из рук в руки.
- Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 7***

- Ведение с изменением высоты отскока, направления движения.
- Броски одной рукой сверху в движении.
- Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 8***

- Обводка противника с места и в движении.
- Броски одной рукой от плеча с места.
- Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 9***

- Ловля и передача мяча в прыжке.
- Обводка противника с места и в движении.
- Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 10***

- Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку.
- Броски двумя руками от груди.
- Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 11***

- Штрафные броски.
- Ведения по дугам со сменой рук.
- Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 12***

- Броски снизу в движении одной и двумя руками.
- Штрафные броски.
- Учебная игра.

### ***Практическое занятие № 13***

- Сочетание приемов: ловля мяча, ведение, броски в движении одной рукой сверху и снизу.
- Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку со сменой мест.
- Учебная игра.

### ***Практическое занятие № 14***

- Прием контрольных нормативов: броски со штрафной линии.
- Учебная игра. Учебное судейство.

### ***Практическое занятие № 15***

- Прием контрольных нормативов: броски со средней дистанции.
- Учебная игра. Учебное судейство.

### ***Практическое занятие № 16***

- Прием контрольных нормативов: ведение и броски в движении.
- Учебная игра. Учебное судейство.

## **2 семестр**

### **Модуль 1**

#### ***Лыжная подготовка***

#### ***Практическое занятие № 1***

- Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
- Оздоровительное и воспитательное значение занятий лыжным спортом температурный режим на уроке.
- Требование к одежде и обуви на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним. Правильное применение лыжных мазей.

#### ***Практическое занятие № 2***

- Обучение технике ступающего и скользящего шага с палками.
- Совершенствование техники поворотов на месте.
- Воспитание силы, выносливости.

#### ***Практическое занятие № 3***

- Совершенствование техники скользящего шага с палками.
- Обучение технике подъёму ступающим шагом, спуску в основной стойке, повороту «переступанием»
- Развитие выносливости.

#### ***Практическое занятие № 4***

- 1. Обучение технике попеременного двухшажного хода, совершенствование скользящего шага.
- 2. Обучение технике подъёму «полуёлочкой», спуску в основной стойке, повороту «упором».
- Воспитание морально-волевых качеств.

#### ***Практическое занятие № 5***

- Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, скользящего шага.
- Обучение технике подъёма «ёлочкой». Совершенствование технике спуска в низкой стойке и поворота «упором»
- Развитие выносливости.

#### ***Практическое занятие № 6***

- Обучение технике одновременного бесшажного хода, совершенствование попеременного двухшажного хода.
- Обучение технике подъёма «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Спуск в основной, высокой и низкой стойке.
- Развитие выносливости.

## **Модуль 2**

### **Волейбол**

#### ***Практическое занятие № 1***

- Обучение технике перемещений. Стойка, повороты, остановки, прыжки.
- Специальные упражнения волейболиста.
- Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 2***

- Обучение технике верхней передачи мяча.
- Совершенствование техники перемещений.
- Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 3***

- Обучение технике нижней передачи мяча.
- Совершенствование верхней передачи мяча.
- Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 4***

- Обучение технике нижней прямой подачи мяча.
- Совершенствование нижней передачи мяча.
- Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 5***

- Обучение технике нижней боковой подачи мяча.
- Совершенствование нижней прямой подачи мяча.
- Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 6***

- Обучение технике верхней прямой подачи мяча.
- Совершенствование нижней боковой подачи мяча.
- Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 7***

- Обучение технике верхней боковой подачи мяча.
- Совершенствование верхней прямой подачи мяча.
- Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 8***

- Приём контрольных нормативов:
- Выполнение передач мяча двумя руками сверху над головой – 15 передач.
- Выполнение передач мяча двумя руками снизу – 15 передач.

#### ***Практическое занятие № 9***

- Приём контрольных нормативов:
- Выполнение прямой верхней подачи мяча через сетку из 10 - 7 – выполнить правильно.
- Выполнение прямой нижней подачи мяча через сетку из 10 – 7 – выполнить правильно.

#### ***Практическое занятие № 10***

- Приём контрольных нормативов:
- Выполнение передач мяча двумя руками сверху через сетку в парах – 20 передач
- Учебная игра с методикой судейства.

### **Модуль 3**

#### ***ОФП с элементами легкой атлетики***

#### ***Практическое занятие № 1***

- Упражнения, улучшающие гибкость.
- Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.
- Упражнения в парах на сопротивление для укрепления плечевого пояса.

#### ***Практическое занятие № 2***

- Прием контрольных нормативов: подтягивание на перекладине (ю), подтягивание на низкой перекладине (д).
- Совершенствование техники бега на средние дистанции.
- Развитие выносливости.

#### ***Практическое занятие № 3***

- Прием контрольного норматива: поднятие туловища из положения лежа.
- Совершенствование специально-беговых упражнений, бега с низкого старта по команде.
- Силовые упражнения в спортивном городке на гимнастических «снарядах».

#### ***Практическое занятие № 4***

- Прием контрольного норматива прыжок в длину с места.
- Развитие скоростно-силовых качеств.
- Совершенствование техники бега по дистанции.

#### ***Практическое занятие № 5***

- Прием контрольного норматива бег 100 м.

- Развитие быстроты.
- Совершенствование техники финиширования.

***Практическое занятие № 6***

- Прием контрольных нормативов: 2000 м (ю), 1000 м (д).
- Развитие выносливости.
- Упражнения, улучшающие гибкость.

***Практическое занятие № 7***

- Развитие скоростно-силовых качеств.
- Метание набивных мячей из различных положений одной и двумя руками.
- Развитие общей выносливости.

***Практическое занятие № 8***

- Развитие скоростных качеств.
- Развитие общей выносливости.

**II КУРС, 3 семестр**

**Модуль 1**

***ОФП с элементами легкой атлетики***

***Практическое занятие № 1***

- ОФП в гимнастическом городке.
- Совершенствование техники бега на средние дистанции.
- Развитие общей выносливости.

***Практическое занятие № 2***

- Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты.
- Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
- Встречные беговые эстафеты.

***Практическое занятие № 3***

- Прием контрольных нормативов: подтягивание на перекладине (ю), подтягивание на низкой перекладине (д).
- Развитие быстроты повторным бегом до 30м.
- Бег с ходьбой в равномерном темпе.

***Практическое занятие № 4***

- Прием контрольного норматива прыжок в длину с места.
- Развитие скоростно-силовых качеств.
- Совершенствование техники финиширования.

***Практическое занятие № 5***

- Прием контрольного норматива бег 100 м.
- Развитие быстроты.
- Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

***Практическое занятие № 6***

- Прием контрольных нормативов: 2000м (ю), 1000м (д).
- Развитие выносливости.
- Упражнения, улучшающие гибкость.

***Практическое занятие № 7***

- Прием контрольного норматива: поднимание туловища из положения лежа.
- Совершенствование специально-беговых упражнений, бега с низкого старта по команде.
- Повторный бег до 200 м в равномерном темпе.

***Практическое занятие № 8***

- Развитие гибкости, выносливости.
- Упражнения у гимнастической стенки в спортивном городке.
- Бег с ходьбой до 3 км.

***Практическое занятие № 9***

- Развитие скоростно-силовых качеств.
- Совершенствование техники эстафетного бега.
- Прыжки в «шаге», многоскоки, ускорения до 30 м.

***Практическое занятие № 10***

- Упражнения с набивными мячом.
- Совершенствование техники бега с низкого старта.

- Круговые эстафеты.

### ***Практическое занятие № 11***

- Развитие быстроты.
- Совершенствование специально-беговых упражнений.
- Совершенствование передачи эстафетной палочки.

### ***Практическое занятие № 12***

- Упражнения на развитие гибкости.
- Совершенствование техники бега на средние дистанции.
- Развитие выносливости. Спортивная игра.

## **Модуль 2**

### ***Баскетбол***

#### ***Практическое занятие № 1***

- Перемещения в защитной стойке (высокой, средней, низкой).
- Передачи от груди со сменой мест.
- Длинные передачи одной рукой.

#### ***Практическое занятие № 2***

- Перемещения в защитной стойке (высокой, средней, низкой).
- Передачи от груди со сменой мест.
- Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 3***

- Повороты вперед и назад в условиях сопротивления.
- Финты на бросок – проход вправо, влево.
- Учебная игра, учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 4***

- Передачи в движении в парах, тройках со сменой мест.
- Ведение мяча с пассивным сопротивлением.
- Учебная игра, учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 5***

- Передачи в движении в парах, тройках со сменой мест.
- Ведение мяча с пассивным сопротивлением.
- Учебная игра, учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 6***

- Броски двумя руками от груди, одной от плеча со средней дистанции.
- Ведение мяча с изменением направления в условиях сопротивления.
- Учебная игра, учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 7***

- Броски одной рукой в прыжке с ближней и средней дистанции.
- Встречные передачи в движении двумя руками от груди, одной от плеча.
- Учебная игра, учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 8***

- Броски одной рукой сверху в движении после проходы под щит.
- Ведение мяча с изменением направления, ведения переводом мяча перед собой, за спиной.
- Учебная игра, учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 9***

- Финты на проход вправо – переход влево.
- Броски одной рукой от плеча, с места, в прыжке.
- Учебная игра, учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 10***

- Финты на проход вправо – переход влево.
- Броски одной рукой от плеча, с места, в прыжке.
- Учебная игра, учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 11***

- Ловля и передача мяча в прыжке.
- Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку в условиях сопротивления.
- Учебная игра, учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 12***

- Ловля и передача мяча в прыжке.
- Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку в условиях сопротивления.
- Учебная игра, учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 13***

- Штрафные броски после нагрузки.
- Ведение мяча в условиях сопротивления на ограниченном пространстве.
- Учебная игра, учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 14***

- Выбивание мяча при ведении спереди, сзади.
- Ловля мяча, отскочившего от щита.
- Учебная игра, учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 15***

- Выбивание мяча при ведении спереди, сзади.
- Ловля мяча, отскочившего от щита.
- Учебная игра, учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 16***

- Прием контрольных нормативов: броски со штрафной линии.
- Учебная игра. Учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 17***

- Прием контрольных нормативов: броски со средней дистанции.
- Учебная игра. Учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 18***

- Прием контрольных нормативов: ведение и броски в движении.
- Учебная игра. Учебное судейство.

### **4 семестр**

#### **Модуль 1**

#### ***Лыжная подготовка***

#### ***Практическое занятие № 1***

- Правила безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Влияние занятий лыжной подготовкой на сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Закаливание при передвижении на лыжах.
- Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода.
- Развитие выносливости.

#### ***Практическое занятие № 2***

- Обучение технике одновременного одношажного хода, совершенствование скользящего шага.
- Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
- Развитие выносливости.

#### ***Практическое занятие № 3***

- Совершенствование техники одновременного одношажного, одновременного бесшажного хода.
- Спуск в основной стойке, высокой, низкой. Поворот упором, переступанием.
- Развитие силовой выносливости.

#### ***Практическое занятие № 4***

- Совершенствование техники одновременного одношажного и бесшажного хода.
- Обучение технике торможения «упором». Совершенствование спуска в средней стойке, подъёма «ёлочкой».
- Развитие силовой выносливости.

#### ***Практическое занятие № 5***

- Обучение технике перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный (без шага).
- Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного двухшажного хода.
- Развитие общей выносливости.

#### ***Практическое занятие № 6***

- Обучение технике перехода от одновременного хода к попеременному двухшажному.

- Обучение торможению «плугом», совершенствование техники спусков в различных стойках.
- Развитие силовой выносливости.

#### ***Практическое занятие № 7***

- Обучение технике передвижения коньковыми ходами: полуконьковым одновременным, коньковым без отталкивания руками (с махами и без махов руками).
- Совершенствование подъёма «ёлочкой», спуска в основной стойке, поворота переступанием.
- Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

#### ***Практическое занятие № 8***

- Контрольное прохождение дистанции девушки - 3км; юноши - 5км.

### **Модуль 2**

#### ***Волейбол***

#### ***Практическое занятие № 1***

- Совершенствование техники перемещений. Стойка. Двойной шаг. Прыжок с места.
- Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 2***

- Совершенствование передач мяча двумя руками сверху.
- Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 3***

- Совершенствование передач мяча двумя руками снизу.
- Учебная игра с методикой судейства

#### ***Практическое занятие № 4***

- Совершенствование нижней прямой подачи мяча.
- Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 5***

- Совершенствование нижней боковой подачи мяча.
- Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 6***

- Совершенствование верхней прямой подачи мяча.
- Учебная игра с методикой судейства

#### ***Практическое занятие № 7***

- Совершенствование верхней боковой подачи мяча.
- Учебная игра с методикой судейства

#### ***Практическое занятие № 8***

- Совершенствование прямого нападающего удара.
- Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 9***

- Совершенствование одиночного блокирования.
- Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 10***

- Совершенствование тактики защиты без мяча. Выбор места для приёма подачи.
- Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 11***

- Из 5 подач любым способом 2 раза попасть в левую половину площадки и 2 раза в правую.
- Передача мяча двумя руками сверху в парах, через сетку (20 передач).
- Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 12***

- Приём контрольных нормативов:
- С собственного набрасывания передача мяча на баскетбольное кольцо с линии штрафного броска баскетбольной площадки. Попасть 3 раза из 5 (касание кольца сверху без прохождения мяча засчитывается).
- Нападающий удар любым способом из зоны 4 в зону 6 или 5 с передачи из зоны 3 или нападающий удар из зоны 2 в зону 6 или зону 1. Выполнить 3 раза из 5.

### **Модуль 3**

#### ***ОФП с элементами легкой атлетики***



### ***Практическое занятие № 1***

- Прием контрольных нормативов: подтягивание на перекладине (ю), подтягивание низкой перекладине (д).
- Совершенствование технике бега на средние дистанции.
- Развитие выносливости.

### ***Практическое занятие № 2***

- Прием контрольного норматива: поднимание туловища из положения лежа.
- Совершенствование специально-беговых упражнений, бега с низкого старта по команде.
- Элементы круговой тренировки в спортивном городке на гимнастических «снарядах».

### ***Практическое занятие № 3***

- Прием контрольного норматива прыжок в длину с места.
- Развитие скоростно-силовых качеств.
- Эстафетный бег в условиях, приближенных к соревнованиям.

### ***Практическое занятие № 4***

- Прием контрольного норматива бег 100 м.
- Развитие быстроты.
- Совершенствование техники бега по виражу.

### ***Практическое занятие № 5***

- Прием контрольных нормативов: 2000 м (ю), 1000 м (д).
- Развитие выносливости.
- Упражнения, улучшающие гибкость.

### ***Практическое занятие № 6***

- Упражнения на осанку.
- Развитие силы элементами круговой тренировки.
- Эстафеты с мячами.

### ***Практическое занятие № 7***

- Развитие скоростно-силовых качеств.
- Метание набивных мячей из различных положений одной и двумя руками.
- Прыжковые эстафеты.

### ***Практическое занятие № 8***

- Развитие скоростно-силовых качеств.
- Прыжки в «шаге», многоскоки, ускорения до 30м.
- Развитие общей выносливости.

### ***Практическое занятие № 9***

- Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
- Развитие силы элементами круговой тренировки.
- Бег с ходьбой в равномерном темпе.

### ***Практическое занятие № 10***

- Упражнения на развитие гибкости.
- Силовые упражнения в спортивном городке на гимнастических «снарядах».
- Бег с ходьбой в равномерном темпе.

## **III КУРС, 5 семестр**

### **Модуль 2**

### **Баскетбол**

#### ***Практическое занятие № 1***

- Передача в движении в парах, в тройках в условиях сопротивления (2×1, 3×2).
- Длинные передачи после ловли мяча, отскочившего от щита.
- Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 2***

- Передача в движении в парах, в тройках в условиях сопротивления (2×1, 3×2).
- Длинные передачи после ловли мяча, отскочившего от щита.
- Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 3***

- Броски в движении после двух шагов снизу, сверху.
- Длинные передачи после ловли мяча, отскочившего от щита.

- Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 4***

- Броски в движении после двух шагов снизу, сверху.
- Длинные передачи после ловли мяча, отскочившего от щита.
- Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 5***

- Броски в движении после двух шагов снизу, сверху.
- Финты на бросок – проход влево, вправо.
- Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 6***

- Ведение мяча с сопротивлением противника.
- Финты на проход вправо, влево – бросок.
- Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 7***

- Опека игрока в различных точках площадки.
- Ведение мяча с активным сопротивлением.
- Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 8***

- Опека игрока в различных точках площадки.
- ведение мяча с изменением направления переводом мяча перед собой, за спиной.
- Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 9***

- Финты на проход влево – проход вправо.
- Броски одной рукой от плеча с места, в движении.
- Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 10***

- Штрафные броски после нагрузки.
- Ведение мяча с сопротивлением (один против двоих).
- Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 11***

Совершенствование.

- Штрафные броски после нагрузки.
- Ведение мяча с сопротивлением (один против двоих).
- Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 12***

- Забивание мяча при ведении спереди, сзади.
- Ловля мяча, отскочившего от щита.
- Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 13***

Совершенствование.

- Забивание мяча при ведении спереди, сзади.
- Ловля мяча, отскочившего от щита.
- Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 14***

- Перехват мяча.
- Выбор места для получения мяча.
- Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 15***

- Боковой заслон, взаимодействие «двойка».
- Броски в прыжке, с места после ловли мяча.
- Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 16***

- Прием контрольных нормативов: броски со штрафной линии.
- Учебная игра. Учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 17***

- Прием контрольных нормативов: броски со средней дистанции.

- Учебная игра. Учебное судейство.

### ***Практическое занятие № 18***

- Прием контрольных нормативов: ведение и броски в движении.
- Учебная игра. Учебное судейство.

## **6 семестр**

### **Модуль 3**

#### ***Волейбол***

### ***Практическое занятие № 1***

- ОРУ с набивными мячами. Специальные упражнения волейболиста.
- ОРУ в движении. Комплексные упражнения для совершенствования техники игры.
- Совершенствование передач мяча двумя руками сверху.
- Совершенствование передач мяча двумя руками снизу.
- Учебная игра с методикой судейства.

### ***Практическое занятие № 2***

- Совершенствование приёма и передачи мяча в парах.
- Учебная игра с методикой судейства.

### ***Практическое занятие № 3***

- Совершенствование тактики игры в защите без мяча (выбор места для приёма мяча с подачи).
- Учебная игра с методикой судейства.

### ***Практическое занятие № 4***

- Совершенствование блокирования мяча и страховки.
- Учебная игра с методикой судейства.

### ***Практическое занятие № 5***

- Совершенствование тактики в защите. Выбор места для блокирования.
- Совершенствование нападающего удара и блокирования.
- Учебная игра с методикой судейства.

### ***Практическое занятие № 6***

- Совершенствование приёма мяча двумя руками снизу с последующей передачей мяча для выполнения нападающего удара через сетку.
- Учебная игра с методикой судейства.

### ***Практическое занятие № 7***

- Обучение откидки мяча при выполнении нападающего удара.
- Совершенствование передачи мяча.
- Учебная игра с методикой судейства.

### ***Практическое занятие № 8***

- Приём контрольных нормативов:
- Подача на силу и точность (прямая или боковая) из 6 подач 2 раза попасть в зону 5 и по одному разу в зону 6 и 1.
- Учебная игра с методикой судейства.

### ***Практическое занятие № 9***

- Передача мяча для нападающего удара из зоны 6 в зону 4 или 2 с подачи противника.
- Подача средней силы направляется на игрока в зоне 6. Выполнить передачу 4 раза из 5.
- С передачи из зоны 6 в зону 2 или 4 выполнить откидку.
- Учебная игра с методикой судейства.

### ***Практическое занятие № 10***

- Боковой нападающий удар из зоны 3 с переводом вправо или влево. Передача из зоны 2.
- Выполнить 2 раза из 3. Нападающий удар «слабейшей» рукой из зоны 2 или 4 с передачи из зоны 6. Выполнить 3 раза из 5.
- Учебная игра с методикой судейства.

## **10.2. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для обучающихся**

Приступая к изучению дисциплины, обучающиеся должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке вуза. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке.

Владеть терминологией формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств.

Умение применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (подобрать комплекс упражнений для формирования физического качества).

Обучающиеся должны обобщить и углубить знания, полученные на курсе. Результатом образования по завершению обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому совершенствованию, приобретению личного опыта, творческого использования ее средств и методов, достижения установленного уровня психофизической подготовленности, делать самостоятельные выводы из наблюдений над фактическим материалом; владению техникой игровых приемов, знанию содержания правил, выполнению требований по учебной практике, выполнению самоподготовки в практике собственного оздоровления.

Обучающиеся, выполнявшие рабочую учебную программу, в конце учебного курса сдают зачет по прикладной физической культуре. Критерием успешности освоения учебного материала обучающихся является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов по спортивно-технической подготовке согласно дневнику самоконтроля.

После подведения итогов, устранить недостатки, отмеченные преподавателем.

При подготовке к зачету, в случае необходимости повышения двигательного мастерства, следует дополнительно посещать занятия в различных спортивных секциях, а также убедиться в отсутствии задолженности и при наличии своевременно ее ликвидировать.

## ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Институт \_\_\_\_\_

Курс \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

### **Введение**

Дневник самоконтроля является документом, заполняемым студентом в период обучения по дисциплине “Прикладная физическая культура”. Он предоставляется преподавателю физической культуры перед приёмом зачета по данной дисциплине.

Дневник предназначен для регистрации показателей физического и функционального состояния организма в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, что предусмотрено учебной программой. Анализ результатов самоконтроля позволяет студентам оптимизировать интенсивность и характер физических нагрузок в соответствии с состоянием их здоровья и индивидуальными предпочтениями в выборе средств и методов физического воспитания. Такой переход к самостоятельной организации учебно- тренировочного процесса является начальной фазой использования полученных при обучении физкультурных знаний в последующей деятельности будущего специалиста.

### **Пояснительная записка**

Результаты самоконтроля фиксируются студентом самостоятельно путём заполнения соответствующих ячеек таблицы 1. В конце каждого семестра, перед приёмом зачета, студент вычисляет средний балл своего физического состояния как среднее арифметическое значение набранных баллов по всем перечисленным ниже показателям, пробам и тестам.

Объективные и субъективные данные	Дата						
Самочувствие							
Сон							
Аппетит							
Масса тела							
Пульс (уд./мин)							

лежа/стоя разница до тренировки после тренировки							
Результаты функциональных проб							
Тип нагрузки							
Величина нагрузки							
Продолжительность нагрузки							
Нарушение режима							
Болевые ощущения							
Результаты							
Особенности/комментарии							
<b>Нормативы</b> 1. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 3. Прыжки в длину с места. Подтягивание на перекладине (ю), подтягивание на низкой перекладине (д).							

### Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины				Мужчины			
	Баллы							
	11	9	6	4	11	9	6	4
1. Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол. раз)	60	50	40	30	15	12	9	7

*Примечание:* Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность обучающегося в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

### Тесты определения физической подготовленности обучающийся специального учебного отделения

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Упражнения с мячом.
6. Упражнения на гибкость.

*Примечание:* Тесты выполняются с учетом показаний и противопоказаний относительно имеющихся заболеваний. Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность обучающегося в каникулярное

время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

**Тесты по общей физической подготовке  
для оценки физической подготовленности обучающихся**

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		женщины				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
2	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
3	Приседание на одной ноге, опора на стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
4	Профессионально-прикладная подготовка					

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		мужчины				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
4	Профессионально-прикладная подготовка					

### Тесты

#### по спортивно-технической подготовленности

№ п/п	Баскетбол	Баллы			
		11	9	6	4
1	Штрафные броски: 6 попаданий из 10 5 попаданий из 10 4 попадания из 10 3 и менее попаданий из 10	+	+	+	+
2	Броски с 10 точек расположенных 4,5-5 м от корзины Даются 2 попытки. Засчитывается лучший результат: 6 попаданий 5 попаданий 4 попадания 3 и менее попаданий	+	+	+	+
3	Ведение и броски в движении. Ведение правой от точки пересечения линии, ограничивающей штрафную площадку с лицевой линией правой рукой, обводка штрафной площадки по дуге, вход в штрафную площадку между 1-ым и 2-ым усами, бросок в движении правой рукой. Подобрать мяч, ведение левой рукой в обратном направлении, вход в штрафную площадку между 1-ым и 2-ым усами, бросок левой рукой. Все повторить, чтобы в сумме было выполнено 10 бросков (5 правой и 5 левой). Броски повторяются до попадания. Выполнено за 10" за 13" за 16" более 18"	+	+	+	+
<b>Волейбол</b>					
1	Подача. Выполнить 10 подач, попав в обручи, расположенные в 1,6,5 номере. 7 попадания 6 попадания 5 попадания 4 и менее попаданий	+	+	+	+
2	Передачи. Выполнить 10 передач над головой, не выходя из круга Ø 1,5 м. 10 8 6 4 и менее	+	+	+	+
3	Нападающий удар: - Технический прием выполнен правильно, свободно без нарушения структуры приема в пространстве и времени. - Технический прием выполнен правильно. - Технический прием выполнен в основном правильно,	+	+		

	допущена одна ошибка. - Технический прием выполнен в основном правильно, допущены две ошибки.			+	+
--	---	--	--	---	---

### Профессионально-прикладная подготовка

1 курс	- знать определенный перечень строевых и порядковых упражнений; - ознакомиться с правилами хранения спортивного оборудования - ознакомиться с организацией и методикой проведения утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы; - владеть умением, подавать команды, построить группу.
2 курс	- знать организацию и методику проведения организованных перемен; - уметь выбрать и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики. - знать упрощенные правила баскетбола, волейбола; - уметь проводить беседы по вопросам физической культуры и спорта.
3 курс	- владеть навыками проведения подвижных игр. - владеть навыками организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

### Участие в спортивно-массовых мероприятиях

Дата	Наименование спортивного результата	Результат

### Задания преподавателя для самостоятельных занятий

Семестр	Содержание	Подпись
Осенний		
Весенний		

Преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
подпись фамилия, инициалы

### Зачетные требования

1. Систематическое заполнение дневника самоконтроля.
2. Предъявление перечисленных документов перед приёмом зачета.



## 11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### *Перечень компетенций, формируемых в рамках дисциплины (модуля)*

Фонд оценочных средств разработан для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура» и входит в состав основной образовательной программы, реализуемой при подготовке обучающихся в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина». Фонд оценочных средств предназначен для проверки сформированности компетенций, заявленных в программе дисциплины «Прикладная физическая культура» в соответствии с учебным планом

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

Компетенции, этапы	Показатели	Оценочные средства
ОК-8 I этап	<i>знать:</i> методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; основные понятия о физической культуре человека и общества; роль физической культуры в формировании здорового образа жизни	Контрольные нормативы, активность на занятиях, тест
	<i>уметь:</i> использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	
	<i>владеть:</i> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке.	

### *1. Компетенция ОК-8 с указанием этапа формирования компетенции в процессе освоения основной образовательной программы*

Компетенция **ОК-8** (готов поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность) формируется в рамках дисциплины (модуля) на первом этапе (1-3 курсы). Типовое контрольное задание на данном этапе формирования компетенции направлено на оценку знаний и умений в области знания средств и методов по физической культуре и спорту.

### *Оценочные средства компетенции в рамках дисциплины*

Тестовые задания (*типовое контрольное задание на этапе формирования компетенции*).

### Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины				Мужчины			
	Баллы							
	11	9	6	4	11	9	6	4
1. Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол. раз)	60	50	40	30	15	12	9	7

*Примечание:* Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность обучающийся в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

### Тесты определения физической подготовленности

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Упражнения с мячом.
6. Упражнения на гибкость.

*Примечание:* Тесты выполняются с учетом показаний и противопоказаний относительно имеющихся заболеваний. Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность обучающийся в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

**Тесты по общей физической подготовке  
для оценки физической подготовленности обучающихся**

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		женщины				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
2	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
3	Приседание на одной ноге, опора на стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
4	Профессионально-прикладная подготовка					
№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		мужчины				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
4	Профессионально-прикладная подготовка					

**Тесты  
по спортивно-технической подготовленности**

№ п/п	Баскетбол	Баллы			
		11	9	6	4
1	Штрафные броски: 6 попаданий из 10 5 попаданий из 10 4 попадания из 10 3 и менее попаданий из 10	+	+	+	+
2	Броски с 10 точек расположенных 4,5-5 м от корзины Даются 2 попытки. Засчитывается лучший результат: 6 попаданий 5 попаданий 4 попадания 3 и менее попаданий	+	+	+	+
3	Ведение и броски в движении. Ведение правой от точки пересечения линии, ограничивающей штрафную площадку с лицевой линией правой рукой, обводка штрафной площадки по дуге, вход в штрафную площадку между 1-ым и 2-ым усами, бросок в				

	движении правой рукой. Подобрать мяч, ведение левой рукой в обратном направлении, вход в штрафную площадку между 1-ым и 2-ым усами, бросок левой рукой. Все повторить, чтобы в сумме было выполнено 10 бросков (5 правой и 5 левой). Броски повторяются до попадания.  Выполнено за 10" за 13" за 16" более 18"	+		+		+		+	
<b>Волейбол</b>									
1	Подача. Выполнить 10 подач, попав в обручи, расположенные в 1,6,5 номере.  7 попадания 6 попадания 5 попадания 4 и менее попаданий	+		+		+		+	
2	Передачи. Выполнить 10 передач над головой, не выходя из круга Ø 1,5 м.  10 8 6 4 и менее	+		+		+		+	
3	Нападающий удар: - Технический прием выполнен правильно, свободно без нарушения структуры приема в пространстве и времени. - Технический прием выполнен правильно. - Технический прием выполнен в основном правильно, допущена одна ошибка. - Технический прием выполнен в основном правильно, допущены две ошибки.	+		+		+		+	

### Профессионально-прикладная подготовка

1 курс	- знать определенный перечень строевых и порядковых упражнений; - ознакомиться с правилами хранения спортивного оборудования - ознакомиться с организацией и методикой проведения утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы; - владеть умением, подавать команды, построить группу.
2 курс	- знать организацию и методику проведения организованных перемен; - уметь выбрать и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики. - знать упрощенные правила баскетбола, волейбола; - уметь проводить беседы по вопросам физической культуры и спорта.
3 курс	- владеть навыками проведения подвижных игр. - владеть навыками организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

### Учет активности на практических занятиях (типовое контрольное задание на этапе формирования компетенции)

#### *Общие сведения об оценочном средстве*

Оценочное средство в виде комплексного учета активности обучающихся на практических занятиях осуществляется следующим образом: обучающийся должен показать высокий уровень технических возможностей владения материалом темы занятия; знания методики проведения практических работ; четко соблюдать последовательность выполнения заданий, демонстрировать способность к практическим действиям по теме, объяснять результаты работы.

#### Уровни сформированности компетенций в рамках дисциплины:

Показатели	Уровень
------------	---------

Обучающийся на отлично выполняет обязательные тесты, тесты по общей физической подготовленности, тесты по спортивно-технической подготовленности и профессионально-прикладной подготовке, участвует в соревнованиях различного уровня, может принимать участие в судействе соревнований.	Повышенный уровень более 87%
Обучающийся на хорошо выполняет обязательные тесты, тесты по общей физической подготовленности, тесты по спортивно-технической подготовленности и профессионально-прикладной подготовке, участвует в соревнованиях внутри вуза.	Базовый уровень 75-87%
Обучающийся на удовлетворительно выполняет обязательные тесты, тесты по общей физической подготовленности, тесты по спортивно-технической подготовленности и профессионально-прикладной подготовке.	Пороговый уровень 60-75

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

#### **Уровни сформированности компетенций в рамках дисциплины:**

Показатели	Уровень
Количество правильно выполненных технических приемов в тесте 87-100%	Повышенный уровень
Количество правильно выполненных технических приемов в тесте 75-86%	Базовый уровень
Количество правильно выполненных технических приемов в тесте 60-74%	Пороговый уровень

#### **Тест (контрольное задание на этапе формирования компетенции)**

##### *Образцы тестовых заданий*

Уровень сформированности компетенции отражается в тестовом балле испытуемого. Выполнять задания можно в любой последовательности. Тестовые задания оцениваются в баллах. По завершении тестирования баллы суммируются.

#### **1 курс**

##### **1. При низком старте руки ставятся ...**

- а) на линию старта;
- б) перед линией старта;
- в) за линию старта.

##### **2. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит ...**

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

##### **3. Изменение строя или размещения занимающихся называется...**

- а) перестроение
- б) размыкание
- в) смыкание
- г) колонна

#### **2 курс**

##### **1 Бег на средние и длинные дистанции начинается:**

- а) с низкого старта;
- б) с высокого старта;
- в) с хода;
- г) с опорой на одну руку;

д) с разбега.

**2. В тестовом упражнении «прыжки в длину с места» дается :**

- а) 1 попытка;
- б) 2 попытки;
- г) 3 попытки;
- д) сколько угодно попыток.

**3. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека?**

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- б) подтягивание;
- в) прыжки через скакалку за 1 минуту.

### 3 курс

**1. Спортивная обувь подбирается в соответствии следующим критериям ...**

- а) иметь вес до 300 г;
- б) соответствовать цвету костюма;
- в) иметь прочную подошву;
- г) соответствовать виду спорта.

**2. Бег на средние и длинные дистанции начинается с ...**

- а) с низкого старта;
- б) с высокого старта;
- в) с хода;
- г) с опорой на одну руку;
- д) с разбега.

**3. Исходное положение – это...**

- а) положение тела, из которого начинается выполнение физического упражнения;
- б) исходная стойка;
- в) положение тела человека при выполнении упражнения.

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов.

*Критерии оценки компетенции в рамках типового контрольного задания:*

Показатели	Уровень
Количество правильных ответов в тесте 87-100%.	Повышенный уровень
Количество правильных ответов в тесте 75-86%.	Базовый уровень
Количество правильных ответов в тесте 60-74%.	Пороговый уровень

### **Методические материалы, определяющие процедуры оценивания**

Целью промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенции в результате изучения учебной дисциплины. Процедура оценивания должна охватывать всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину.

Оценка уровня сформированности компетенций на этапах их формирования определяется на основании тестирования, сдачи нормативов и учета активности занятиях. Оценивание обучающихся проводится в соответствии с приведенными критериями. Сдача контрольных нормативов и учет активности на занятиях осуществляется в процессе изучения модулей дисциплины в течение шести семестров. Контрольное задание Тест выполняется обучающимися в конце каждого учебного года в течение 30 минут и сдается преподавателю. Итоговая оценка (зачет/незачет) определяется по результатам освоения дисциплины в 6 семестре (3 курс).

На основании представленных в ФОС заданий (контрольные нормативы, тестирование, активность на занятиях) оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура», а также уровень знаний,

умений, навыков и опыта деятельности, по результатам выставляется отметка о зачете. Результаты проведения процедуры в установленном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и электронные ведомости. По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.