

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ИНСТИТУТ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ**

Кафедра Педагогики и социально-экономических дисциплин

Аннотация рабочей программы дисциплины

**Б1.О.35 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки: **35.03.07 Технология производства и переработки  
сельскохозяйственной продукции**

Профиль подготовки: **Технология производства, хранения и переработки продукции  
животноводства и растениеводства**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**  
Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения - **очная, заочная**

Троицк  
2022

## Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

### 1.1 Цели и задачи освоения дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: производственно-технологический, научно-исследовательский.

Цель дисциплины формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры при сохранении и укреплении здоровья, психофизической подготовки и саморазвития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, в соответствии с формируемыми компетенциями.

#### Задачи дисциплины:

1. осознание социальной значимости физической культуры и её роли в саморазвитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. освоение организационно-управленческих, практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. овладение системой практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, саморазвитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
5. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### 1.2 Компетенции и индикаторы их достижений

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН	
ИД-1 <sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения	знания	Обучающийся должен знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности (Б1.О.39,УК-7 -3.1)
	умения	Обучающийся должен уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку

полноценной социальной и профессиональной деятельности		упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств (Б1.О.39,УК- 7-У.1)
	навыки	Обучающийся должен владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности (Б1.О.39,УК-7 -Н.1)

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы бакалавриата.

## 3.Объём дисциплины и виды учебной работы

Объём дисциплины составляет 328 академических часов (далее часов).

Дисциплина изучается:

- очная форма обучения в 1,2,3,4,5,6 семестрах;
- заочная форма обучения в 3 семестре.

### 3.1Распределение объема дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Контактная работа (всего), в том числе практическая подготовка*</b>	<b>328</b>	<b>328</b>
Лекции (Л)	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	10
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b>	<b>-</b>	<b>314</b>
<b>Контроль</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>328</b>

### 3.2 Распределение учебного времени по разделам и темам

#### Очная форма обучения

№ темы	Наименование раздела и темы	Всего часов	в том числе				контроль
			контактная работа			СР	
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Легкая атлетика							
1.1.	Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике	2	х	х	2	х	х
1.2.	Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения	2	х	х	2	х	х

1.3.	Высокий старт и стартовый разгон. Бег с высокого старта. Сдача контрольных нормативов	2	x	x	2	x	x
2.4.	Низкий старт и стартовый разгон. Бег с низкого старта с максимальной скоростью.	2	x	x	2	x	x
1.5.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с бегом	2	x	x	2	x	x
1.6.	Прыжки в длину с места. Подвижные игры с прыжками и преодоление препятствий	2	x	x	2	x	x
1.7.	Метание гранаты. Техника метания	2	x	x	2	x	x
1.8	Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов	2	x	x	2	x	x
1.9	Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции	2	x	x	2	x	x
1.10	Подвижные игры на воздухе	2	x	x	2	x	x
1.11	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	2	x	x	2	x	x
1.12	Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы. Сдача контрольных нормативов	2	x	x	2	x	x
1.13	Кросс 2000 (девушки), 3000 (юноши) метров	2	x	x	2	x	x
1.14	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости	2	x	x	2	x	x
1.15	Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо».	2	x	x	2	x	x
1.16	Техника бега при метании. Способы держания предметов. Выброс. Сдача контрольных нормативов	2	x	x	2	x	x
1.17	Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование.	2	x	x	2	x	x
1.18	Низкий старт. Бег 20,60,100 метров.	2	x	x	2	x	x
1.19	Общеразвивающая подготовка. Подвижные игры	2	x	x	2	x	x
1.20	ОРУ. Основы техники ходьбы и бега	2	x	x	2	x	x
1.21	ОФП. Основы техники прыжков	2	x	x	2	x	x
1.22	Основы техники метаний. Общеразвивающие и специальные упражнения. Сдача контрольных нормативов	2	x	x	2	x	x
1.23	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	2	x	x	2	x	x
1.24	Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление	2	x	x	2	x	x
1.25	Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо»	2	x	x	2	x	x
1.26	Техника бега при метании. Способы держания предметов. Выброс	2	x	x	2	x	x
1.27	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег на виражах	2	x	x	2	x	x
1.28	Технико-тактическая подготовка легкоатлетов	2	x	x	2	x	x
1.29	Сдача контрольных нормативов	2	x	x		x	x
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>							
2.1.	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	2	x	x	2	x	x
2.2.	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола	2	x	x	2	x	x
2.3.	Передача одной рукой от плеча.	2	x	x	2	x	x

2.4.	Стойка. Передача в движении	2	x	x	2	x	x
2.5	Ведение мяча. Ведение мяча одной рукой, двумя руками попеременно, высокое, низкое	2	x	x	2	x	x
2.6	Ведение с изменением направления движения, скорости высоты отскока	2	x	x	2	x	x
2.7	Ведение – два шага – бросок	2	x	x	2	x	x
2.8	Бросок. Техника броска с места, в движении	2	x	x	2	x	x
2.9	Техника броска в прыжке, штрафной бросок	2	x	x	2	x	x
2.10	Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок	2	x	x	2	x	x
2.11	Техника игры в нападении. Передвижение, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча. Передача мяча.	2	x	x	2	x	x
2.12	ОРУ. Техника игры в защите. Броски в корзину	2	x	x	2	x	x
2.13	Технико-тактическая подготовка. ОФП	2	x	x	2	x	x
2.14	Тактико-техническая подготовка. Учебная игра с разбором	2	x	x	2	x	x
2.15	Передвижение, прыжки, остановки, повороты	2	x	x	2	x	x
2.16	Броски в корзину	2	x	x	2	x	x
2.17	Ведение мяча. Финты. Заслоны	2	x	x	2	x	x
2.18	Баскетбол. Броски. Штрафные броски, позиционные броски. Зонная защита	2	x	x	2	x	x
2.19	Техника игры в защите. Техника игры в нападении	2	x	x	2	x	x
2.20	Правила игры. Судейство. Учебная игра	2	x	x	2	x	x
2.21	Сдача контрольных нормативов	2	x	x	2	x	x
2.22	Броски в корзину. Ведение мяча. Финты. Заслоны. Техника игры в защите. Тактика игры в нападении.	2	x	x	2	x	x
2.23	Тактика индивидуальной игры в защите, в нападении.	2	x	x	2	x	x
2.24	Тактика командной игры в защите, в нападении.	2	x	x	2	x	x
2.25	Штрафные броски. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок	2	x	x	2	x	x
Раздел 3. Настольный теннис							
3.1.	Настольный теннис. Общеразвивающие упражнения	2	x	x	2	x	x
3.2.	Обучение технике игры: стойки, перемещения	2	x	x	2	x	x
3.3.	Обучение технике игры: хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева	2	x	x	2	x	x
3.4.	Подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа	2	x	x	2	x	x
3.5.	Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные)	2	x	x	2	x	x
3.6	Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (командные)	2	x	x	2	x	x
3.7	Общефизическая подготовка.	2	x	x	2	x	x
3.8	Учебная игра (1x1, 2x2). Правила игры. Судейство	2	x	x	2	x	x
3.9	Сдача контрольных нормативов	2	x	x	2	x	x
3.10	Прыжковая подготовка. Учебная игра	2	x	x	2	x	x
3.11	Подачи. Виды подачи	2	x	x	2	x	x
3.12	Приемы мяча. Виды приемов мяча.	2	x	x	2	x	x
3.13	Учебная игра по диагонали. Упражнения с использованием отягощений.	2	x	x	2	x	x

3.14	Учебная игра на все игровое поле	2	x	x	2	x	x
3.15	ОРУ. Подрезка мяча. Двусторонняя игра	2	x	x	2	x	x
3.16	Техническая подготовка обучающихся	2	x	x	2	x	x
3.17	Тактическая подготовка обучающихся	2	x	x	2	x	x
3.18	Технико-тактическая подготовка обучающихся	2	x	x	2	x	x
3.19	Подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа. Сдача контрольных нормативов	2	x	x	2	x	x
3.20	Прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Двусторонняя игра.	2	x	x	2	x	x
3.21	Техника нападающего удара. Двусторонняя игра.	2	x	x	2	x	x
3.22	Упражнения с использованием отягощений.	2	x	x	2	x	x
3.23	Спортивные прыжки, многоскоки, прыжки через препятствия.	2	x	x	2	x	x
3.24	Упражнения направленные на формирования правильной осанки.	2	x	x	2	x	x
3.25	Техника защиты: стойки, перемещения, приемы мяча, блокирование.	2	x	x	2	x	x
3.26	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.	2	x	x	2	x	x
3.27	Техника нападения: стойки, перемещения, приемы подачи мяча. Сдача контрольных нормативов	2	x	x	2	x	x
Раздел 4. Лыжная подготовка							
4.1	Одновременный одношажный ход, двухшажный ход.	2	x	x	2	x	x
4.2	Способы переходов с одного лыжного хода на другой.	2	x	x	2	x	x
4.3	Спуски с торможением.	2	x	x	2	x	x
4.4	Переход с одновременных ходов на переменные	2	x	x	2	x	x
4.5	Преодоление подъемов и спусков.	2	x	x	2	x	x
4.6	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	x	x	2	x	x
4.7	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции.	2	x	x	2	x	x
4.8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения).	2	x	x	2	x	x
4.9	Лыжная подготовка. Строевые упражнения: построение и перестроение, передвижение с лыжами и палками.	2	x	x	2	x	x
4.10	Ознакомление с простейшими лыжными ходами: попеременные – двухшажный, четырёхшажный; одновременные – безшажный, одношажный, двухшажный.	2	x	x	2	x	x
4.11	Ознакомление с техникой лыжных ходов: комбинированный, коньковый, особенности техники лыжных ходов.	2	x	x	2	x	x
4.12	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными способами ходов в зависимости от рельефа местности.	2	x	x	2	x	x
4.13	Техника прохождения подъёмов, спусков, способы торможений и поворотов на лыжах.	2	x	x	2	x	x
4.14	Специальные подготовительные упражнения: упражнения без палок, обучение скользящему шагу без палок и с хватом палок за середину.	2	x	x	2	x	x

4.15	Совершенствование строевых упражнений с лыжами и палками. Имитация лыжных ходов: попеременных и одновременных.	2	x	x	2	x	x
4.16	Совершенствование техники передвижения на лыжах на учебном кругу.	2	x	x	2	x	x
4.17	Подготовительные упражнения: ступающий шаг, скользящий шаг, коньковый ход.	2	x	x	2	x	x
4.18	Совершенствование техники передвижения на лыжах на учебно-тренировочном круге (1200м.–жен., 1500м.–муж.)	2	x	x	2	x	x
4.19	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): попеременно–двухшажный	2	x	x	2	x	x
4.20	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): одновременный – безшажный, одношажный, двухшажный.	2	x	x	2	x	x
4.21	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): комбинированный, коньковый	2	x	x	2	x	x
4.22	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): комбинированный, коньковый	2	x	x	2	x	x
4.23	Совершенствование техники подъёмов (ступаящим шагом, лесенкой, ёлочкой, скользящим шагом)	2	x	x	2	x	x
4.24	Совершенствование техники спусков (лесенкой, соскальзыванием, на одной лыже, переступанием)	2	x	x	2	x	x
4.25	Совершенствование техники поворотов на лыжах (переступанием, прыжком, торможением, на внутреннем и внешнем канте лыж).	2	x	x	2	x	x
4.26	Совершенствование техники торможений на лыжах (плугом, полуплугом, боком – правой, левой сторонами, палками).	2	x	x	2	x	x
4.27	Прохождение дистанции тренировочного круга: комбинированным способом лыжных ходов. Сдача контрольных нормативов	2	x	x	2	x	x
<b>Раздел 5. Волейбол</b>							
5.1	Волейбол: строевые упражнения: построения и перестроения.	2	x	x	2	x	x
5.2	Техника передвижения игрока на волейбольной площадке.	2	x	x	2	x	x
5.3	Передачи мяча: виды передач мяча.	2	x	x	2	x	x
5.4	Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование. Страховка.	2	x	x	2	x	x
5.5	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости.	2	x	x	2	x	x
5.6	Тактика и техника игры. Нападающий удар.	2	x	x	2	x	x
5.7	Тренировка. Двусторонняя игра.	2	x	x	2	x	x
5.8	Правила и судейство игры. Учебная игра	2	x	x	2	x	x
5.9	Правила игры. Элементы передвижений, размыкания и смыкания.	2	x	x	2	x	x
5.10	Техника нападения: постановка ног, вертикальное выравнивание.	2	x	x	2	x	x
5.11	Элементы передвижений, размыкания и смыкания.	2	x	x	2	x	x
5.12	Техника нападения: стойки и перемещения. Двусторонняя игра.	2	x	x	2	x	x
5.13	Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. подача и передача мяча. Элементы индивидуальных действий при подаче и передачи мяча. Двусторонняя игра.	2	x	x	2	x	x
5.14	Элементы акробатики: лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	x	x	2	x	x
5.15	Прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Двусторонняя игра.	2	x	x	2	x	x

5.16	Техника владения мячом: передача мяча одной, двумя руками, на месте и в движении, шагом и бегом. Двусторонняя игра.	2	x	x	2	x	x
5.17	Техника нападающего удара. Двусторонняя игра.	2	x	x	2	x	x
5.18	Упражнения с использованием отягощений.	2	x	x	2	x	x
5.19	Спортивные прыжки, многоскоки, прыжки через препятствия.	2	x	x	2	x	x
5.20	Упражнения направленные на формирования правильной осанки.	2	x	x	2	x	x
5.21	Техника защиты: стойки, перемещения, приемы мяча, блокирование.	2	x	x	2	x	x
5.22	Общеразвивающие упражнения. Учебная игра	2	x	x	2	x	x
5.23	Техника нападения: стойки, перемещения, приемы подачи мяча.	2	x	x	2	x	x
5.24	Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.	2	x	x	2	x	x
5.25	Элементы техники игры. Двусторонняя игра.	2	x	x	2	x	x
5.26	Приём контрольных нормативов и нормативов по ППФП.	2	x	x	2	x	x
5.27	Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.	2	x	x	2	x	x
Раздел 6. Мини - футбол							
6.1	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Сдача контрольных нормативов	2	x	x	2	x	x
6.2	Техника полевого игрока в футболе, перемещения, передвижения, обманные действия.	2	x	x	2	x	x
6.3	Правила игры. Учебная игра.	2	x	x	2	x	x
6.4	Обще-развивающие упражнения в движении.	2	x	x	2	x	x
6.5	Техника полевого игрока в футболе, перемещения, передвижения, обманные действия. Судейство и дисциплинарные санкции.	2	x	x	2	x	x
6.6	Строевые упражнения в движении, построения, перестроения, повороты, размыкания, смыкания. Техника остановки и ведения мяча.	2	x	x	2	x	x
6.7	Совершенствование техники полевого игрока: передвижения, финты, остановки и ведения мяча, взаимодействия двух, трех и более игроков.	2	x	x	2	x	x
6.8	Технические действия полевых игроков: отбор мяча, удары по мячу, вбрасывания мяча из-за боковой линии.	2	x	x	2	x	x
6.9	Ходьба, бег, прыжки, обще-развивающие упражнения. Элементы тактики игры. Различные системы игровой тактики.	2	x	x	2	x	x
6.10	Общеразвивающие упражнения в движении. Функции игроков: индивидуальная тактика. Технические действия игроков.	2	x	x	2	x	x
6.11	Обще-развивающие упражнения в движении. Функции игроков: индивидуальная тактика. Технические действия нападающего.	2	x	x	2	x	x
6.12	Общеразвивающие упражнения в движении. Функции игроков: индивидуальная тактика	2	x	x	2	x	x
6.13	Технические действия защитника, центрального защитника.	2	x	x	2	x	x
6.14	Общеразвивающие упражнения в движении. Функции игроков: индивидуальная тактика. Технические действия полузащитника, атакующего полузащитника, центрального полузащитника.	2	x	x	2	x	x
6.15	Общеразвивающие упражнения в движении. Функции игроков: групповая тактика. Технические действия игроков	2	x	x	2	x	x
6.16	Функции игроков: командная тактика. Технические действия игроков	2	x	x	2	x	x



6.17	Тактические действия игроков в нападении. Варианты тактических систем в нападении. Двусторонняя игра	2	x	x	2	x	x
6.18	Общеразвивающие упражнения. Приём контрольных нормативов и нормативов по ППФП.	2	x	x	2	x	x
6.19	Общеразвивающие упражнения в движении. Начало игры с центра поля	2	x	x	2	x	x
6.20	Техника полевого игрока в футболе, перемещения, передвижения, обманные действия.	2	x	x	2	x	x
6.21	Правила игры. Учебная игра. Пробитие штрафного, углового	2	x	x	2	x	x
6.22	Общеразвивающие упражнения в движении. Передачи мяча	2	x	x	2	x	x
6.23	Техника полевого игрока в футболе, перемещения, передвижения, обманные действия. Судейство и дисциплинарные санкции.	2	x	x	2	x	x
6.24	Строевые упражнения в движении, построения, перестроения, повороты, размыкания, смыкания. Техника остановки и ведения мяча.	2	x	x	2	x	x
6.25	Совершенствование техники полевого игрока: передвижения, финты, остановки и ведения мяча, взаимодействия двух, трех и более игроков.	2	x	x	2	x	x
6.26	Технические действия полевых игроков: отбор мяча, удары по мячу, вбрасывания мяча из-за боковой линии.	2	x	x	2	x	x
6.27	Элементы тактики игры. Различные системы игровой тактики. Сдача контрольных нормативов.	2	x	x	2	x	x
	Контроль	x	x	x	x	x	x
	Общая трудоемкость	<b>328</b>	x	x	<b>328</b>	x	x

### Заочная форма обучения

№ тем	Наименование разделов и тем	Всего часов	в том числе				
			контактная работа			СР	контроль
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>							
1.1.	Техника бега на средние дистанции.	46	x	x	2	44	x
1.2	Техника бега на короткие дистанции.	46	x	x	2	44	x
<b>Раздел 2. Волейбол</b>							
2.1	Подача мяча. Нижние передачи.	46	x	x	2	44	x
2.2.	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости.	24	x	x	x	24	x
2.3.	Правила игры, судейство	24	x	x	x	24	x

Раздел 3. Баскетбол							
3.1	Передача мяча. Броски в корзину.	28	х	х	2	26	х
3.2.	Правила игры, судейство.	32	х	х	х	32	х
Раздел 4. Настольный теннис							
4.1	Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки	34	х	х	2	32	х
4.2.	Правила игры, судейство	22	х	х		22	х
4.3.	Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные)	22	х	х		22	х
	Контроль	4	х	х	х	х	4
	Общая трудоёмкость	<b>328</b>	-	-	<b>10</b>	<b>314</b>	<b>4</b>

#### 4. Структура и содержание дисциплины, включающее практическую подготовку

Практическая подготовка при реализации учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка может включать в себя отдельные занятия лекционного типа, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Рекомендуемый объем практической подготовки (в процентах от количества часов контактной работы) для дисциплин, реализующих:

- универсальные компетенции (УК) от 5 до 15%;
- общепрофессиональные компетенции (ОПК) от 15 до 50 %;
- профессиональные компетенции (ПК) от 20 до 80%.

#### 4.1 Содержание дисциплины

##### Раздел Легкая атлетика

Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Низкий старт. Бег 20, 60, 100 метров. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег на виражах. Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину. Техника бега на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Техника бега по дистанции. Преодоления препятствий. Дыхание. Кросс 1000,2000,3000 метров. Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо». Техника бега при метании. Способы держания предметов. Выброс.

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. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного,

набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра.

Основы техники ходьбы и бега.

Основы техники прыжков. Основы техники метаний. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. Анализ и современные требования к технике спортивной ходьбы. Анализ и современные требования к технике бега на короткие дистанции. Анализ и современные требования к технике эстафетного бега (4x100 м). Анализ и современные требования к технике бега на средние и длинные дистанции. Анализ и современные требования к технике барьерного бега на 110 м и 100 м. Анализ и современные требования к технике прыжка в длину способом «ножницы». Анализ и современные требования к технике прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп». Анализ и современные требования к технике метания копья. Анализ и современные требования к технике толкания ядра. Анализ и современные требования к технике метания диска. Анализ и современные требования к технике тройного прыжка. Анализ и современные требования к технике метания молота. Обучение технике спортивной ходьбы. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике эстафетного бега (4x100 м). Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике барьерного бега на 110 м и 100 м. Обучение технике прыжка в длину способом «ножницы». Методика проведения подготовительной и заключительной частей тренировочного занятия.) Правила проведения соревнований по бегу и спортивной ходьбе. Места соревнований и оборудование по бегу и спортивной ходьбе. Обязанности судей на старте, судей-хронометристов, судей на дистанции. Обязанности судей на финише, секретарей по бегу (ходьбе). Правила проведения соревнований по прыжкам. Места соревнований по прыжкам и их оборудование. Обязанности старшего судьи, судей-измерителей и секретарей в прыжках.

Права и обязанности участников соревнований по прыжкам. Правила проведения соревнований по метаниям. Места соревнований по метаниям и их оборудование. Обязанности старшего судьи, судей-измерителей и секретарей в метаниях.

Техники ходьбы и бега на средние и длинные дистанции. Техника прыжков в высоту

### **Раздел Волейбол**

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. 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. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Совершенствование техники. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения, прием мяча, блокирование. Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра

### **Раздел Баскетбол**

Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча. Стойка. Передача в движении. Ведение мяча. Ведение мяча одной рукой, двумя руками попеременно, высокое, низкое. Ведение с изменением направления движения, скорости высоты отскока. Ведение – два шага – бросок. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. Тактика игры. Тактика индивидуальной игры в защите, в нападении. Тактика командной игры в защите, в нападении. Правила игры. Судейская практика.

Техника игры в нападении. Передвижение, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча. Передача мяча. Броски в корзину. Ведение мяча. Финты. Заслоны. Техника игры в защите. Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные действия. Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Тактика игр в

защите

### **Раздел Настольный теннис**

Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа. Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные). Учебная игра (1x1, 2x2). Правила игры. Судейство.

Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа. Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные). Учебная игра (1x1, 2x2). Правила игры. Судейство

### **Раздел Мини-футбол**

Начало игры с центра поля. Пробитие штрафного, свободного, углового, вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч.

Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча.

Развитие физических качеств: прыгучести, силы, быстроты реакции, специальной выносливости, ловкости.

Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите Совершенствование техники