Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 22.09.2026 13:31:17
Уникальный программный ключ:
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.03.05 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль Все профили

Автор(ы): канд. хим.наук, доцент, зав.кафедрой БЖФК Дейкова Т.Н.

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры. Протокол от 17.02.2025 № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ. Протокол от 17.02.2025 № 6.

Актуализирована на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры. Протокол от 30 июня 2026 г. № 10.

Нижний Тагил
2026

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины — формирование компетенции, обеспечивающей использование средств и методов физической культуры для поддержания индивидуального здоровья, способствующего продуктивной социальной и профессиональной жизнедеятельности..

Задачи дисциплины:

Сформировать знания:

- о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни, о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
- о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Сформировать умения:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.
- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту относится к дисциплинам обязательной части программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) как составная часть здоровьесберегающего модуля.

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» имеет связь с целым рядом дисциплин психолого-педагогического модуля., в рамках которого осуществляется становление ряда универсальных и общепрофессиональных компетенций. Непосредственно Элективные курсы по физической культуре и спорту связано с такими дисциплинами, как «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности». При реализации содержания педагогических дисциплин необходимо рассмотрение основ физической культуры и организации образовательного процесса с особенностями физкультурно-спортивной деятельности

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Код и наименование универсальной компетенции	**Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции**	**Дескрипторы**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИУК 7.1. Определяет личный уровень сформиованности показателей физического развития и физической подготовленности самостоятельных занятий физической культ	Знает: - принципы формирования норм здорового образа жизни; - способы обеспечения должного уровня физической подготовленности; - средства и методы общей и специальной физической подготовки; - методы оценки и самооценки уровня

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
деятельности	ИУК 7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	физического развития и физической подготовленности. Умеет: - подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы физической культуры для укрепления здоровья; - оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на здоровье. Владеет: - навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; - навыками практического выполнения физических упражнений, входящих в программу дисциплины «Физическая культура и спорт»; - навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Очная форма обучения

Вид работы	Очная
	2-6 семестры
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	**328**
Контактная работа, в том числе:	**214**
Практические занятия	214
Самостоятельная работа, в том числе:	114
Зачет	2,4,6 семестры

4.2. Учебно-тематический план

Очная форма обучения

Практический раздел (тема)	Количество часов Практические занятия	Оценочные средства для текущего контроля	Оценочные средства для промежуточной

					аттестации
	1 курс	2 курс	3 курс		
1. Спортивные игры	12	25	16	Оценка упражнений на практическом занятии	Контрольные нормативы. Вопросы к зачету.
2. Легкая атлетика	12	25	16	Оценка упражнений на практическом занятии	Контрольные нормативы. Вопросы к зачету
3. Лыжная подготовка	12	25	16	Оценка упражнений на практическом занятии	Контрольные нормативы. Вопросы к зачету
4. Гимнастика	12	25	16	Оценка упражнений на практическом занятии	Контрольные нормативы. Вопросы к зачету
Всего:	**50**	**100**	**64**	Оценка упражнений на практическом занятии	Контрольные нормативы. Вопросы к зачету
Итого:	**214**				

Типовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, критерии и шкалы оценивания, а также методические рекомендации для обучающихся представлены в приложении к рабочей программе дисциплины

4.3. Содержание дисциплины

4.3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА 1 КУРСЕ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта, «федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры, Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 2. Техника бега на короткие дистанции.

Старт. Разновидности низкого старта. Разновидности низкого старта: обычный, растянутый, сближенный, узкий. Стартовое ускорение.

Тема 3. Техника бега на короткие дистанции.

Бег по дистанции. Финиширование.

Тема 4. Техника бега на средние дистанции.

Техника высокого старта. Особенности бега по виражу на стадионе и в манеже. Финиширование.

Тема 5. Техника эстафетного бега.

Способы передачи эстафетной палочки. Техника старта. Техника бега в зоне передачи эстафеты.

Тема 6. Специальные подготовительные упражнения метателя.

Тема 7. Техника метаний.

Техника метания гранаты и малого мяча. Способы держания снаряда. Разбег. Финальное усилие. Торможение.

Тема 8. Совершенствование техники метаний.

Тема 9. Техника кроссового бега.

Преодоление препятствий на дистанции. Особенности техники бега в гору и под уклон.

Тема 10. Специальные подготовительные упражнения прыгуна.

Тема 11. Прыжки в высоту способом «перешагивание».

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ

Тема 12.Техника перемещений.

Бег. Рывок. Приставные шаги. Прыжки. Остановки. Повороты.

Тема 13. Ловля и передача мяча.

Ловля: двумя руками, одной рукой. Передачи: двумя руками сверху, одной рукой сверху, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, одной рукой снизу, одной рукой над головой.

Тема 14. Броски.

Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху.Тема 15. Броски

Бросок одной рукой от плеча. Добивание мяча. Бросок в прыжке. Бросок в движении.

Тема 16. Ведение мяча.

Ведение мяча на месте. Обычное ведение мяча. Ведение со сниженным отскоком. Сочетание ведения и передачи мяча

Тема 17. Перехват.

Перехват передачи. Перехват при ведении мяча.

Тема 18. Вырывание.

Вырывание рывком на себя. Вырывание толчком на противника вперед-вниз. Взятие отскока мяча

Тема 19. Выбивание.

Выбивание из рук. Выбивание при ведении мяча. Накрывание. Отбивание.

ГИМНАСТИКА

Тема 20. Строевые упражнения.

Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта.

Тема 21. Строевые приемы.

Расчёт строя. Повороты на месте и в движении.

Тема 22. Перестроения.

Ходьба. Передвижение. Фигурная маршировка.

Тема 23. Размыкание.

Бег. Быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание. Игры и эстафеты.

Тема 24. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами.

Тема 25. Индивидуальные упражнения. Парные упражнения.

Тема 26. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.

Тема 27. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке и соскамейкой.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 28. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

Построение с лыжами. Передвижение с лыжами в пешем строю. Переход в строевую стойку. Повороты переступанием. Повороты махом.

Тема 29. Подводящие и имитационные упражнения.

Тема 30. Техника попеременного двухшажного хода.

Фазы цикла попеременного двухшажного хода: свободное скольжение, скольжение с выпрямлением опорной ноги, скольжение с подседанием, выпад с подседанием, отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

Тема 31. Техника попеременного двухшажного хода.

Согласование работы рук и ног.

Тема 32. Техника одновременных ходов.

Одновременный бесшажный ход. Система передачи усилий «руки – туловище – ноги» в бесшажном ходе.

Тема 33. Техника одновременных ходов.

Одновременный одношажный ход (основной вариант), одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

Тема 34. Техника одновременных ходов.

Одновременный двухшажный ход.

Тема 35. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков.

Подъем скользящим шагом. Подъем ступающим шагом. Подъем «полуелочкой», подъем «елочкой», подъем лесенкой. Стойки спусков: основная, низкая, высокая. Стойка отдыха.

Тема 36. Повороты в движении.

Поворот переступанием. Поворот «плугом»

Тема 37. Преодоление неровностей на склоне.

Прохождение спада. Прохождение выката. Преодоление бугров и впадин.

Тема 38. Игры на лыжах.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ

Тема 39. Стойки и перемещения.

Шаги. Скачки. Бег. Падение. Падение с перекатом на спине. Падение в стороны и вперед. Падение на бедро. Падение с перекатом на груди. Прыжки.

Тема 40. Подачи.

Общая характеристика технического приема. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача.

Тема 41. Передачи.

Общая характеристика технического приема. Верхняя передача. Нижняя передача.

Тема 42. Нападающие удары.

Общая характеристика технического приема. Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар.

Тема 43. Нападающие удары.

Нападающий удар с переводом. Обманный удар.

Тема 44. Блокирование.
Общая характеристика и основные принципы блокирования.

ГИМНАСТИКА

Тема 45. Общеразвивающие упражнения с гантелями
Тема 46. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.
Тема 47. Общеразвивающие упражнения с резиновыми мячами.
Тема 48. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками
Тема 49. Общеразвивающие упражнения со скакалками и обручем.
Тема 50. Общеразвивающие упражнения с элементами ритмической гимнастики.
Тема 51. Общеразвивающие упражнения с элементами хореографии и художественной гимнастики
Тема 52. Вольные упражнения с включением акробатических элементов
Тема 53. Вольные упражнения с включением прыжков
Тема 54. Вольные упражнения с включением танцевальных движений
Тема 55. Прикладные упражнения
Переползание. Переноска партнера и груза.
Тема 56. Прикладные упражнения.
Лазание по гимнастической стенке.
Тема 57. Прикладные упражнения.
Лазание по канату. Способы остановки на канате.
Тема 58. Акробатические упражнения
Группировки, перекаты, кувырки.
Тема 59. Акробатические упражнения.
Переворот боком
Тема 60. Стойка на голове и руках.
Тема 61. Комбинации упражнений с мячами.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Тема 62. Стойки и перемещение. Подачи.
Прямая подача. Подача «маятник». Подача «челнок». Подача «веер».
Тема 63. Промежуточные удары.
Подставка. Толчок. Откидка слева и справа. Срезка.
Тема 64. Атакующие удары.
Накат слева. Контрнакат. Укороченные удары.
Тема 65. Атакующие удары.
Накат справа. Топ-спин. Завершающий удар.
Тема 66. Атакующие удары.
Крученая свеча. Общая характеристика технического приема.
Тема 67. Обманные действия (финты).
Ложная подрезка. Ложный топ-спин.
Тема 68. Техника парных игр.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА 2 КУРСЕ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 1. Совершенствование техники старта и стартового ускорения.
Тема 2. Совершенствование техники бега по дистанции и финиширования.

Тема 3. Совершенствование техники бега по виражу на стадионе и в манеже.

Тема 4. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Тема 5. Совершенствования передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-ти метровой зоне.

Тема 6. Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование.

Тема 7. Совершенствование техники метания гранаты.

Тема 8. Совершенствование техники метания малого мяча.

Тема 9. Специальные подготовительные упражнения бегуна на короткие и средние дистанции.

Тема 10. Специальные подготовительные упражнения метателя.

Тема 11. Специальные подготовительные упражнения прыгуна.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ

Тема 12. Тактика игры.

Индивидуальное действие игрока без мяча. Функции игроков: игроки передней линии (центровой и крайние нападающие), игроки задней линии.

Тема 13. Индивидуальные действия игрока в нападении.

Индивидуальные действия без мяча. Действия игрока с мячом.

Тема 14. Групповые действия. Взаимодействия двух игроков.

Типы взаимодействий: «передай и выходи», «заслоны».

Тема 15. Взаимодействия трех игроков.

«Треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон».

Тема 16. Командные действия.

«Стремительное нападение». Системы стремительного нападения: «быстрый прорыв», «эшелонированный прорыв».

Тема 17. Позиционное нападение.

Системы позиционного нападения: «через центрового игрока», «без центрового игрока», «восьмерка», нападение серией заслонов.

Тема 18. Тактика защиты.

Выбор позиции. Опека игрока без мяча. Действия защитника против игрока с мячом.

Тема 19. Групповые действия. Взаимодействия двух игроков.

Подстраховка. Проскальзывание. Переключение.

Тема 20. Командные действия.

Концентрированная защита. Личная защита. Зонная защита. Подвижная защита (прессинг). Личный прессинг. Зонный прессинг.

ГИМНАСТИКА

Тема 21. Традиционные оздоровительные системы физических упражнений.

Йога, ушу, «Син До».

Тема 22. Современные оздоровительные системы физических упражнений.

Атлетическая гимнастика: комплекс упражнений с гантелями.

Тема 23. Атлетическая гимнастика.

Комплекс упражнений с экспандерами и резиновыми амортизаторами.

Тема 24. Атлетическая гимнастика.

Комплекс изометрических упражнений.

Тема 25. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Тема 26. Производственная гимнастика.

Комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 27. Лыжная подготовка. Совершенствование техникипоперменного 2-х шажного хода.

Тема 28. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.

Тема 29. Одновременный 2-х шажный ход.

Тема 30. Совершенствование техники одновременного 2-х шажного хода.

Тема 31. Способы переходов с хода на ход.

Переходы с попеременного 2-х шажного хода на одновременные: переход без шага, переход через один шаг.

Тема 32. Способы переходов с хода на ход.

Переходы от одновременных к попеременному: прямой переход, переход с прокатом.

Тема 33. Способы торможений.

Торможение «плугом», торможение упором, торможение боковым соскальзыанием.

Тема 34. Повороты в движении.

Поворот упором, поворот на параллельных лыжах.

Тема 35. Техника конькового хода.

Одновременный полуконьковый ход.

Тема 36. Техника конькового хода.

Одновременный одношажный ход.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ

Тема 37. Подачи.

Верхняя боковая подача.

Тема 38. Передачи мяча.

Совершенствование верхних и нижних передач мяча.

Тема 39. Тактика передач.

Простые передачи, передачи со сменой мест.

Тема 40. Тактика передач.

Передачи для нападающего удара с первой передачи, передачи в прыжке.

Тема 41. Совершенствование подач мяча.

Боковая планирующая подача, верхняя планирующая подача.

Тема 42. Совершенствование нападающих ударов.

Нападающий удар с переводом. Обманный удар.

Тема 43. Тактика защиты.

Прием мяча с подачи и от нападающего удара.

Тема 44. Страховка.

Страховка при выполнении нападающего удара (со специально страхующим игроком),Страховка всеми игроками задней линии.

Тема 45.Групповые тактические взаимодействия.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Тема 46. Тактика одиночных игр.

Тактика атакующего против атакующего. Тактика игры атакующего против защитника. Тактика игры защитника против атакующего. Тактика защитника против защитника.

Тема 47. Тактика парных игр.

Тема 48. Совершенствование приемов игры.

Подрезка слева. Подрезка справа. Крученая свеча.

ГИМНАСТИКА

Тема 49. Гимнастика. Опорные прыжки.

Техника выполнения, страховка и помощь.

Тема 50. Спортивная аэробика.

Тема 51. Стретчинг.

Тема 52. Системы дыхательной гимнастики. Оздоровительные методики фитнеса.

Тема 53. Фитбол - аэробика.

Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным напряжением.

Тема 54. Степ-аэробика.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА 3 КУРСЕ

Занятия со студентами 3 курса носят методико-практический характер и направлены на овладение методами и способами физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей.

В качестве форм методико-практических занятий могут использоваться ролевые, имитационные, психологические игры, проблемные ситуации, в процессе которых выявляется степень готовности будущего учителя к практическому овладению определённой методикой.

Профессиональной подготовке студентов способствует и максимальная педагогизация методико-практических занятий, выражающаяся в выполнении студентами определённых педагогических функций, которые моделируют физкультурно-спортивную деятельность классных руководителей, воспитателей групп продлённого дня.

При проведении методико-практических занятий используется определенная последовательность учебного взаимодействия преподавателя и студентов:

– в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание на разработку определенной темы, рекомендует необходимую литературу и дает указания по ее освоению;

– преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

– студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

– студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 1. Техника бега на короткие дистанции.
Старт. Разновидности низкого старта. Разновидности низкого старта: обычный, растянутый, сближенный, узкий. Стартовое ускорение. Бег по дистанции. Финиширование.
Тема 2. Техника бега на средние дистанции.
Техника высокого старта. Особенности бега по виражу на стадионе и в манеже. Финиширование.
Тема 3. Техника метаний.
Техника метания гранаты и малого мяча. Способы держания снаряда. Разбег. Финальное усилие. Торможение.
Тема 4. Техника кроссового бега.
Преодоление препятствий на дистанции. Особенности техники бега в гору и под уклон.
Тема 5. Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ

Тема 6. Техника перемещений.
Бег. Рывок. Приставные шаги. Прыжки. Остановки. Повороты.
Тема 7. Ловля и передача мяча.
Ловля: двумя руками, одной рукой. Передачи: двумя руками сверху, одной рукой сверху, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, одной рукой снизу, одной рукой над головой.
Тема 8. Броски.
Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Бросок одной рукой от плеча. Добивание мяча. Бросок в прыжке. Бросок в движении.
Тема 9. Ведение мяча.
Ведение мяча на месте. Обычное ведение мяча. Ведение со сниженным отскоком. Сочетание ведения и передачи мяча
Тема 10. Индивидуальные действия игрока в нападении.
Индивидуальные действия без мяча. Действия игрока с мячом.
Тема 11. Групповые действия. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков.
Типы взаимодействий: «передай и выходи», «заслоны».«Треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон».
Тема 12. Командные действия.
«Стремительное нападение». Системы стремительного нападения: «быстрый прорыв», «эшелонированный прорыв».
Тема 13. Позиционное нападение.
Системы позиционного нападения: «через центрового игрока», «без центрового игрока», «восьмерка», нападение серией заслонов.

ГИМНАСТИКА

Тема 14. Строевые упражнения.
Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта.
Тема 15. Строевые приемы.
Расчёт строя. Повороты на месте и в движении.
Тема 16. Перестроения.
Ходьба. Передвижение. Фигурная маршировка.
Тема 17. Размыкание

Бег. Быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание. Игры и эстафеты.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Тема 18. Настольный теннис. Стойки и перемещение. Подачи.
Прямая подача. Подача «маятник». Подача «челнок». Подача «веер».
Тема 19. Промежуточные удары.
Подставка. Толчок. Откидка слева и справа. Срезка.
Тема 20. Атакующие удары.
Накат. Топ-спин. Завершающий удар. Контрнакат. Укороченные удары. Крученая свеча. Общая характеристика технического приема.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 21. Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
Построение с лыжами. Передвижение с лыжами в пешем строю. Переход в строевую стойку. Повороты переступанием. Повороты махом.
Тема 22. Техника попеременного двухшажного хода.
Фазы цикла попеременного двухшажного хода: свободное скольжение, скольжение с выпрямлением опорной ноги, скольжение с подседанием, выпад с подседанием, отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.
Тема 23. Техника одновременных ходов.
Одновременный бесшажный ход. Система передачи усилий «руки – туловище – ноги» в бесшажном ходе. Одновременный одношажный ход (основной вариант), одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
Тема 24. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне.
Подъем скользящим шагом. Подъем ступающим шагом. Подъем «полуелочкой», подъем «елочкой», подъем лесенкой. Стойки спусков: основная, низкая, высокая. Стойка отдыха. Прохождение спада. Прохождение выката. Преодоление бугров и впадин
Тема 25. Способы переходов с хода на ход.
Переходы от одновременных к попеременному: прямой переход, переход с прокатом.
Тема 26. Способы торможений.
Торможение «плугом», торможение упором, торможение боковым соскальзыанием.
Тема 27. Совершенствование техники конькового хода.
Одновременный полуконьковый ход. Одновременный одношажный ход.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ

Тема 28. Волейбол. Стойки и перемещения.
Шаги. Скачки. Бег. Падение. Падение с перекатом на спине. Падение в стороны и вперед. Падение на бедро. Падение с перекатом на груди. Прыжки.
Тема 29. Подачи.
Общая характеристика технического приема. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача.
Тема 30. Передачи.
Общая характеристика технического приема. Верхняя передача. Нижняя передача.
Тема 31. Нападающие удары.
Общая характеристика технического приема. Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар.
Тема 32. Блокирование.

Общая характеристика и основные принципы блокирования.
Тема 33. Тактика передач.
Простые передачи, передачи со сменой мест. Передачи для нападающего удара с первой передачи, передачи в прыжке.
Тема 34. Тактика защиты.
Прием мяча с подачи и от нападающего удара.
Тема 35. Страховка.
Страховка при выполнении нападающего удара (со специально страхующим игроком), Страховка всеми игроками задней линии.
Тема 36. Групповые тактические взаимодействия.

ГИМНАСТИКА

Тема 37. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
Упражнения без предметов. Упражнения с предметами.
Тема 38. Акробатические упражнения
Группировки, перекаты, кувырки. Переворот боком
Тема 39. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
Атлетическая гимнастика: комплекс упражнений с гантелями.
Тема 40. Системы дыхательной гимнастики. Оздоровительные методики фитнеса.
Тема 41. Спортивная аэробика. Фитбол - аэробика.
Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным напряжением.
Тема 42. Степ – аэробика.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/388199 (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Иванова, С. Ю. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / С. Ю. Иванова. — Кемерово : КемГУ, 2024. — 190 с. — ISBN 978-5-8353-3124-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/451787 (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература:

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва: Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/88477.htm

2. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/85500.html

3. Волокитин, А. В. Здоровье в движении : учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ,

2018. — 58 с. — ISBN 978-5-88247-870-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/83190.html

4. Балтрунас М. И. Теория и методика обучения физической культуре: учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — ISBN 978-5-4486-0765-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/81323.html

5. Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/85832.html

6. Шивринская С.Е. Урок физической культуры как пространство самовоспитания подростка [Электронный ресурс]: монография — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 158 с. Текст электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/13084.

5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/	Электронно-библиотечные системы НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/	Электронные базы данных НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/periodika/	Периодика НТГСПИ
https://iprmedia.ru	ЭБС «Ай Пи Эр Медиа»
https://ibooks.ru	ЭБС «Айбукс»
https://urait.ru	ЭБС Юрайт
http://e.lanbook.com	ЭБС издательства «ЛАНЬ»
http://elibrary.ru	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
http://www.consultant.ru	«КонсультантПлюс»
http://cyberleninka.ru	НЭБ «КиберЛенинка»
https://polpred.ru	ООО «Полпред-Справочники» (база данных)
https://eivis.ru	ООО «ИВИС»
www.delpress.ru	«Деловая пресса»

5.3. Комплект программного обеспечения

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (https://do.ntspi.ru).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (https://www.edx.org/).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (https://openedu.ru/).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (https://eios.rsvpu.ru/).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».
6. Microsoft Office.
7. Kaspersky Endpoint Security.
8. Adobe Reader.
9. Free PDF Creator.
10. 7-zip (http://www.7-zip.org/).

11. LibreOffice.
12. Браузеры Firefox, Яндекс.Браузер.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения

Спортивные залы для проведения занятий практического типа.

6.2. Оборудование и технические средства обучения

6.2.1. Оборудование, в т.ч. специализированное

Спортивное оборудование: баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка, волейбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, перекладина, шведские стенки, коврики брусья, перекладина, маты, бревно, конь, канат

6.2.2. Технические средства обучения

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, аудиозаписи, онлайн-платформы.

6.2.3. Учебные и наглядные пособия

Печатные и электронные учебные пособия и наглядный материал: графические изображения, схемы, таблицы, раздаточный материал.