

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Рабочая программа дисциплины

Б.4 «Физическая культура»

Направление подготовки: 111100.62 «Зоотехния»

Профиль подготовки: «Кормление животных и технология кормов. Диетология»

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Нормативный срок обучения 4 года

Форма обучения: очная

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины физической культуры являются:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценостного 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 студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО

Дисциплина «Физическая культура» включена в цикл дисциплин Б.4 «Физическая культура». Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Физическая культура» является основополагающей, представлена в таблице 2.2

Таблица 2.1. Требования к пререквизитам дисциплины

Дисциплина	Модуль	Знать, уметь, владеть
Физическая культура	1) Физкультурное образование с основами здорового образа жизни.	<p>В результате изучения дисциплины ученик должен:</p> <ul style="list-style-type: none">- знать основные положения о физической культуре и спорте;- уметь применять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья;- владеть навыками здорового образа жизни.

Таблица 2.2. Требования к постреквизитам дисциплины

Дисциплина	Модуль
Психология и педагогика	психическая регуляция поведения

3. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе изучения дисциплины «Физическая культура»

3.1 Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура»:

являются способностью овладения средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-16)»

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать: основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.

Уметь: применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.

Владеть: практическими навыками и методами основы физической культуры и здорового образа жизни.

4. Организационно- методические данные дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины физическая культура составляет 400 часов их распределение по видам работ и по семестрам представлено в таблице 4.1.

Таблица 4.1 Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ и по семестрам

Вид учебной работы	Трудоемкость													
	ЗЕ	час	Распределение по семестрам											
			№ 1 семестр		№ 2 семестр		№ 3 семестр		№ 4 семестр		№ 5 семестр		№ 6 семестр	
			ЗЕ	ЧАС	ЗЕ	ЧАС	ЗЕ	ЧАС	ЗЕ	ЧАС	ЗЕ	ЧАС	ЗЕ	ЧАС
Общая трудоемкость	2	400	1	44	2	88	2	60	2	88	2	60	2	60
Аудиторная работа (АР)			–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
в.т.ч. лекций (Л)			–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
лабораторные работы (ЛР)			–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
практические занятия	2	400	1	44	2	88	2	60	2	88	2	60	2	60
семинары (С)			–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Самостоятельные работы (СР)			–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
в.т.ч. курсовые работы (КР)			–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
рефераты (Р)			–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
ЭССЕ (Э)			–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
индивидуальные домашние задания (ИДЗ)			–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
самостоятельное изучение отдельных вопросов (СИВ)			–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
подготовка к занятиям (ПкЗ)			–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
другие виды работ			–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Промежуточная аттестация			–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
в.т. числе экзамен (Эк)			–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
дифференцированный зачет (ДЗ)			–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
зачет (з)		да		да		да		да		да		да		да

5. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина физическая культура состоит из 4х модулей. Структура дисциплины представлена в таблице 5.1

Таблица 5.1 Структура дисциплины

	аттестация (зачет)														
	Всего в семестре	3	1.7	60	60			60							OK-16
7	Модуль 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	4	1.2	44	44	—	—	44	—	—	—	—	—	—	OK-16
7.1	Модульная единица 1 лыжная подготовка	4	0,4	16	16	—	—	16	—	—	—	—	—	—	OK-16
7.2	Модульная единица 2 О.Ф.П.	4	0,2	8	8	—	—	8	—	—	—	—	—	—	OK-16
7.3	Модульная единица 3 гимнастика	4	0,4	12	12	—	—	12	—	—	—	—	—	—	OK-16
7.4	Модульная единица 4 футбол	4	0,2	8	8	—	—	8	—	—	—	—	—	—	OK-16
8	Модуль 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	4	1.2	44	44	—	—	44	—	—	—	—	—	—	OK-16
8.1	Модульная единица 5 баскетбол	4	0,2	8	8	—	—	8	—	—	—	—	—	—	OK-16
8.2	Модульная единица 6 волейбол	4	0,4	16	16	—	—	16	—	—	—	—	—	—	OK-16
8.3	Модульная единица 7 легкая атлетика	4	0,6	20	20	—	—	20	—	—	—	—	—	—	OK-16
	Реферат	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	Эссе	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	Промежуточная аттестация (зачет)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	Всего в семестре	4	2.4	88	88	—	—	88	—	—	—	—	—	—	OK-16
9	Модуль 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	5	0.8	30	30	—	—	30	—	—	—	—	—	—	OK-16

е образование с профессиональной направленностью															
12.1	Модульная единица 5 баскетбол	6	0,2	8	8	—	—	8	—	—	—	—	—	—	OK-16
12.2	Модульная единица 6 волейбол	6	0,3	10	10	—	—	10	—	—	—	—	—	—	OK-16
12.3	Модульная единица 7 легкая атлетика	6	0,3	12	12	—	—	12	—	—	—	—	—	—	OK-16
	Реферат	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	Эссе	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	Промежуточная аттестация (зачет)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	Всего в семестре	6	1.6	60	60	—	—	60	—	—	—	—	—	—	OK-16
	Итого		2	400	400	—	—	400	—	—	—	—	—	—	OK-16

5.2. Содержание модулей дисциплины

5.2.1. Модуль 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

- 5.2.1.1. Темы и перечень вопросов лекций не предусмотрено программой.
- 5.2.1.2. Темы лабораторных работ не предусмотрены программой.
- 5.2.1.3. Темы и перечень вопросов практических занятий

Практическое занятие 1 (ПЗ-1) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Обучение технике бега на короткие дистанции.
2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки

Практическое занятие 2 (ПЗ-2) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Обучение техники низкого старта.
2. Совершенствование технике бега по дистанции.

Практическое занятие 3 (ПЗ-3) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Обучение технике бега со старта.
2. Совершенствование технике бега на короткие дистанции.

Практическое занятие 4 (ПЗ-4) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Обучение технике финиширования.
2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

Практическое занятие 5 (ПЗ-5) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Воспитание скоростной выносливости
2. Воспитание силовых качеств.

Практическое занятие 6 (ПЗ-6) ВОЛЕЙБОЛ

1. Обучение технике стойки волейболиста.
2. Обучение технике перемещений волейболиста

Практическое занятие 7 (ПЗ-7) ВОЛЕЙБОЛ

1. Обучение технике подачи мяча.
2. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.

Практическое занятие 8 (ПЗ-8) ВОЛЕЙБОЛ

1. Обучение технике верхней передачи мяча.
2. Обучение технике нижней, прямой подачи мяча.

Практическое занятие 9 (ПЗ-9) БАСКЕТБОЛ

1. Обучение технике стойки баскетболиста.
2. Обучение технике перемещений баскетболиста.

Практическое занятие 10 (ПЗ-10) БАСКЕТБОЛ

1. Обучение технике ловли и передачи мяча.
2. Обучение технике ведения мяча.

Практическое занятие 11 (ПЗ-11) БАСКЕТБОЛ

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.
2. Совершенствование техники ведения мяча.

5.2.2. Модуль 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

- 5.2.2.1. Темы и перечень вопросов лекций не предусмотрено программой.
- 5.2.2.2. Темы лабораторных работ не предусмотрены программой.
- 5.2.2.3. Темы и перечень вопросов практических занятий

Практическое занятие 1 (ПЗ-1) ФУТБОЛ

1. Обучение технике ударов по мячу.
2. Обучение технике удара по мячу головой.

Практическое занятие 2 (ПЗ-2) ФУТБОЛ

1. Обучение технике передачи мяча.
2. Обучение технике остановки мяча.

Практическое занятие 3 (ПЗ-3) ФУТБОЛ

1. Обучение технике ведения мяча.
2. Совершенствование техники удара мяча головой.

Практическое занятие 4 (ПЗ-4) ГИМНАСТИКА

1. Обучение технике перекатов и кувырков.
2. Обучение технике подъема переворотом силой на низкой перекладине.

Практическое занятие 5 (ПЗ-5) ГИМНАСТИКА

1. Обучение технике упражнений в равновесии.
2. Совершенствование техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.

Практическое занятие 6 (ПЗ-6) ГИМНАСТИКА

1. Обучение технике подъема силой на перекладине.
2. Обучение технике стойки на лопатках.

Практическое занятие 7 (ПЗ-7) ГИМНАСТИКА

1. Обучение технике размахиваний на параллельных брусьях.

2. Обучение технике равновесий на низком бревне.

Практическое занятие 8 (ПЗ-8) ГИМНАСТИКА

1. Обучение технике сгибания и разгибания рук в висе на перекладине различными хватами.

2. Совершенствование техники переползаний.

Практическое занятие 9 (ПЗ-9) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Обучение технике эстафетного бега.

2. Воспитание скоростной выносливости.

Практическое занятие 10 (ПЗ-10) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Обучение технике бега на средние дистанции.

2. Воспитание силовых качеств.

Практическое занятие 11 (ПЗ-11) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Обучение технике бега с высокого старта.

2. Воспитание гибкости и подвижности в суставах

5.2.2.4. Темы и перечень вопросов семинаров не предусмотрено программой.

5.2.2.5. Темы и перечень вопросов для самостоятельного изучения не предусмотрено программой.

5.2.2.6. Темы индивидуальных домашних заданий не предусмотрено программой.

5.2.3.Модуль 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

5.2.3.1. Темы и перечень вопросов лекций не предусмотрено программой.

5.2.3.2. Темы лабораторных работ не предусмотрены программой.

5.2.3.3. Темы и перечень вопросов практических занятий

Практическое занятие 1 (ПЗ-1) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Подбор лыжного инвентаря.

2. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах.

Практическое занятие 2 (ПЗ-2) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Обучение технике передвижения на лыжах.
2. Совершенствование техники отталкивания от снега палками и лыжами.

Практическое занятие 3 (ПЗ-3) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Обучение технике попеременного двухшажного хода.
2. Совершенствование техники передвижения на лыжах.

Практическое занятие 4 (ПЗ-4) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Обучение технике попеременного четырехшажного хода.
2. Совершенствование техники двухшажного хода.

Практическое занятие 5 (ПЗ-5) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Обучение технике одновременного бесшажного хода.
2. Совершенствование техники четырехшажного хода.

Практическое занятие 6 (ПЗ-6) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Обучение технике подъема способом переступанием.
2. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.

Практическое занятие 7 (ПЗ-7) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Обучение технике спуска стоя.
2. Совершенствование техники подъема переступанием.

Практическое занятие 8 (ПЗ-8) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Обучение технике подъемов скользящим и беговым шагом .
2. Совершенствование техники спуска стоя.

Практическое занятие 9 (ПЗ-19) О.Ф.П. (общая физическая подготовка)

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.
2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.

Практическое занятие 10 (ПЗ-10) О.Ф.П.

1. Воспитание ловкости и быстроты, средством эстафет.
2. Воспитание общей выносливости.

Практическое занятие 11 (ПЗ-11) О.Ф.П.

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание координационных способностей.

Практическое занятие 12 (ПЗ-12) О.Ф.П.

1. Воспитание силовой выносливости, средством круговой тренировки .
2. Упражнения на расслабление.

Практическое занятие 13 (ПЗ-13) ГИМНАСТИКА.

- 1.Обучение технике подъема силой на перекладине.
2. Обучение технике стойки на лопатках.

Практическое занятие 14 (ПЗ-14) ГИМНАСТИКА

1. Обучение технике подъема силой на перекладине.
2. Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений

Практическое занятие 15 (ПЗ-15) ГИМНАСТИКА

- 1.Совершенствование техники подъема силой на перекладине.
2. Совершенствование техники кувырка вперед из различных исходных положений.

Практическое занятие 16 (ПЗ-16) ГИМНАСТИКА.

1. Обучение технике размахиваний на параллельных брусьях.
2. Обучение технике равновесий на низком бревне.

Практическое занятие 17 (ПЗ-17) ГИМНАСТИКА

1. Обучение технике сгибания и разгибания рук в висе на перекладине различными хватами.
2. Совершенствование техники переползаний.

Практическое занятие 18 (ПЗ-18) ФУТБОЛ

1. Обучение технике ведения мяча.
2. Совершенствование техники удара мяча головой.

Практическое занятие 19 (ПЗ -19) ФУТБОЛ

1. Обучение технике остановки мяча.
2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

Практическое занятие 20 (ПЗ-20) ФУТБОЛ

1. Обучение технике ведения мяча
2. Обучение технике обводки противника.

Практическое занятие 21 (ПЗ-21) ФУТБОЛ

- 1..Обучение технике вбрасывания мяча.
2. Обучение технике финтов.

Практическое занятия 22 (ПЗ-22) ФУТБОЛ

1. Совершенствование техники ведения мяча.
2. Совершенствование техники остановки мяча.

5.2.4. Модуль 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

5.2.4.1 Темы и перечень вопросов семинаров не предусмотрено программой.

5.2.4.2 Темы и перечень вопросов для самостоятельного изучения не предусмотрено программой.

5.2.4.3 Темы индивидуальных домашних заданий не предусмотрено программой.

Практическое занятие 1 (ПЗ-1) БАСКЕТБОЛ

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.
2. Совершенствование техники ведения мяча.

Практическое занятие 2 (ПЗ-2) БАСКЕТБОЛ

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.
2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.

Практическое занятие 3 (ПЗ-3) БАСКЕТБОЛ

1. Обучение технике броска мяча одной рукой в корзину.
2. Обучение технике броска мяча одной рукой в прыжке.

Практическое занятие 4 (ПЗ-4) БАСКЕТБОЛ

1. Обучение технике передачи мяча одной и двумя руками снизу.
2. Совершенствование технике броска мяча одной рукой в корзину.

Практическое занятие 5 (ПЗ-5) БАСКЕТБОЛ

1. Обучение технике броска мяча двумя руками сверху и снизу.
2. Совершенствование технике передачи мяча одной и двумя руками снизу.

Практическое занятие 6 (ПЗ-6) БАСКЕТБОЛ

1. Обучение технике фингров.
2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

Практическое занятие 7 (ПЗ-7) ВОЛЕЙБОЛ

1. Обучение технике верхней передачи мяча.
2. Обучение технике нижней, прямой подачи мяча.

Практическое занятие 8 (ПЗ-8) ВОЛЕЙБОЛ

1. Обучение технике передачи мяча в прыжке.
2. Обучение технике верхней, прямой подачи мяча.

Практическое занятие 9 (ПЗ-9) ВОЛЕЙБОЛ

1. Обучение технике нижней передачи мяча.
2. Обучение технике нижней боковой подачи мяча.

Практическое занятие 10 (ПЗ-10) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники верхней передачи мяча.
2. Совершенствование техники нижней, прямой подачи мяча.

Практическое занятие 11 (ПЗ-11) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники передачи мяча в прыжке.
2. Совершенствование техники верхней, прямой подачи мяча.

Практическое занятие 12 (ПЗ-12) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники нижней передачи мяча.
2. Совершенствование техники нижней боковой подачи мяча.

Практическое занятие 13 (ПЗ-13) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Обучение технике бега по пересеченной местности.
2. Совершенствование техники метания малого мяча.

Практическое занятие 14 (ПЗ-14) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Обучение технике бега по преодолению препятствий (рвов, ям)
2. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

Практическое занятие 15 (ПЗ-15) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Обучение технике бега по преодолению препятствий (пригорков)
2. Обучение технике вбегания в гору.

Практическое занятие 16 (ПЗ-16) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Обучение технике сбегания с горы.
2. Совершенствование техники вбегания в гору.

Практическое занятие 17 (ПЗ-17) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники метания малого мяча
2. Воспитание общей выносливости

Практическое занятие 18 (ПЗ-18) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Обучение технике разбега в прыжках в длину.
2. Обучение технике прыжка в длину, способом согнув ноги.

Практическое занятие 19 (ПЗ-19) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Обучение технике прыжка в длину, способом прогнувшись.
2. Воспитание скоростной выносливости.

Практическое занятие 20 (ПЗ-19) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники прыжка в длину, способом прогнувшись.
2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Практическое занятие 21 (ПЗ-21) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «ножницы»
2. Техника безопасности при метании гранаты.

Практическое занятие 22 (ПЗ-22) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Обучение технике метания гранаты.
2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы»

5.2.4.4. Темы и перечень вопросов семинаров не предусмотрено программой.

5.2.4.5. Темы и перечень вопросов для самостоятельного изучения не предусмотрено программой.

5.2.4.6. Темы индивидуальных домашних заданий не предусмотрено программой.

5.2.5. Модуль 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

5.2.5.1. Темы и перечень вопросов лекций не предусмотрено программой.

5.2.5.2. Темы лабораторных работ не предусмотрены программой.

5.2.5.3. Темы и перечень вопросов практических занятий

Практическое занятие 1 (ПЗ-1) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Обучение технике спортивной ходьбы.
2. Совершенствование техники прохождения поворотов.

Практическое занятие 2 (ПЗ-2) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Обучение технике финиширования.
2. Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.

Практическое занятие 3 (ПЗ-3) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Обучение технике бега с высокого старта.
2. Совершенствование техники эстафетного бега.

Практическое занятие 4 (ПЗ-4) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.
2. Совершенствование техники метания гранаты.

Практическое занятие 5 (ПЗ-5) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

Практическое занятие 6 (ПЗ-6) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники финиширования.
2. Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.

Практическое занятие 7 (ПЗ-7) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.
2. Воспитание скоростной выносливости.

Практическое занятие 8 (ПЗ-8) ВОЛЕЙБОЛ

1. Обучение технике верхней боковой подачи мяча.
2. Совершенствование техники верхней передачи.

Практическое занятие 9 (ПЗ-9) ВОЛЕЙБОЛ

1. Обучение технике нижней передачи.
2. Совершенствование техники нижней, прямой подачи.

Практическое занятие 10 (ПЗ-10) ВОЛЕЙБОЛ

1. Обучение технике прямого нападающего удара.
2. Совершенствование техники верхней, прямой подачи.

Практическое занятие 11 (ПЗ-11) ВОЛЕЙБОЛ

1. Обучение технике блокирования.
2. Обучение технике приема мяча двумя руками снизу.

Практическое занятие 12 (ПЗ-12) БАСКЕТБОЛ

1. Обучение технике броска мяча двумя руками снизу.
2. Обучение технике перехватывания мяча.

Практическое занятие 13 (ПЗ-13) БАСКЕТБОЛ

1. Обучение технике вырывания мяча.
2. Обучение технике выбивания мяча.

Практическое занятие 14 (ПЗ-14) БАСКЕТБОЛ

1. Совершенствование техники броска мяча двумя руками снизу.
2. Совершенствование техники перехватывания мяча.

Практическое занятие 15 (ПЗ-15) БАСКЕТБОЛ

1. Совершенствование техники вырывания мяча.
1. Совершенствование техники выбивания мяча.

5.2.6. Модуль 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

5.2.6.1. Темы и перечень вопросов лекций не предусмотрены программой.

5.2.6.2. Темы лабораторных работ не предусмотрены программой

5.2.6.3. Темы и перечень вопросов практических занятий.

Практическое занятие 1 (ПЗ-1) ФУТБОЛ

1. Совершенствование техники обманных движений, финтов .

2. Совершенствование техники ударов ногой по мячу.

Практическое занятие 2 (ПЗ-2) ФУТБОЛ

1. Обучение технике передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы .

2. Совершенствование техники вбрасывания мяча.

Практическое занятие 3 (ПЗ-3) ФУТБОЛ

1. Обучение технике остановки мяча.

2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

Практическое занятие 4 (ПЗ-4) ГИМНАСТИКА

1. Обучение технике моста.

2. Обучение технике кувырка вперед на параллельных брусьях

Практическое занятие 5 (ПЗ-5) ГИМНАСТИКА

1. Обучение технике передвижения по бревну.

2. Обучение технике стойки на руках и голове.

Практическое занятие 6 (ПЗ-6) ГИМНАСТИКА

1. Обучение технике стойки на руках.

2. Совершенствование техники стойки на голове и руках.

Практическое занятие 7 (ПЗ-7) ГИМНАСТИКА

1. Обучение технике простых прыжков.

2. Воспитание координации.

Практическое занятие 8 (ПЗ-8) ГИМНАСТИКА

1. Совершенствование техники акробатических упражнений.
2. Воспитание гибкости, средством подвижных игр.

Практическое занятие 9 (ПЗ-9) О.Ф.П.

1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.
2. Воспитание ловкости средством эстафет.

Практическое занятие 10 (ПЗ-10) О.Ф.П.

1. Совершенствование техники упражнений в равновесии.
2. Воспитание быстроты средством эстафет.

Практическое занятие 11 (ПЗ-11) О.Ф.П.

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями, со штангой.
2. Воспитание скоростных способностей.

Практическое занятие 12 (ПЗ-12) О.Ф.П.

1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.
2. Совершенствование упражнений на расслабление и восстановление.

Практическое занятие 13 (ПЗ-13) О.Ф.П.

1. Воспитание координационных способностей.
2. Воспитание физических качеств, средством эстафеты.

Практическое занятие 14 (ПЗ-14) О.Ф.П.

1. Воспитание ловкости средством подвижных игр..
2. Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки.

Практическое занятие 15 (ПЗ-15) О.Ф.П.

1. Воспитание выносливости.
 2. Упражнения на расслабление и восстановление.
- 5.2.6.4. Темы и перечень вопросов семинаров не предусмотрено программой.
- 5.2.6.5. Темы и перечень вопросов для самостоятельного изучения не предусмотрено программой.
- 5.2.6.6. Темы индивидуальных домашних заданий не предусмотрено программой.

5.2.7. Модуль 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

- 5.2.7.1. Темы и перечень вопросов лекций не предусмотрены программой.
- 5.2.7.2. Темы лабораторных работ не предусмотрены программой.
- 5.2.7.3. Темы и перечень вопросов практических занятий.

Практическое занятие 1 (ПЗ-1) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 1.Совершенствование техники ранее изученных ходов.
- 2.Воспитание выносливости средством прохождения дистанции.

Практическое занятие 2 (ПЗ-2) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 1.Совершенствование техники ранее изученных ходов.
- 2.Совершенствование техники подъемов и спусков.

Практическое занятие 3 (ПЗ-3) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 1.Совершенствование техники ранее изученных ходов.
- 2.Совершенствование техники поворотов на месте и в движении.

Практическое занятие 4 (ПЗ-4) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 1.Совершенствование техники ранее изученных ходов.
- 2.Воспитание выносливости средством прохождения дистанции.

Практическое занятие 5 (ПЗ-5) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 1. Совершенствование техники поворотов в движении .
- 2. Совершенствование техники полуконькового хода.

Практическое занятие 6 (ПЗ-6) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 1. Совершенствование техники торможений.
- 2. Совершенствование техники конькового хода.

Практическое занятие 7 (ПЗ-7) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 1.Совершенствование техники ранее изученных ходов.
- 2.Совершенствование техники подъемов и спусков.

Практическое занятие 8 (ПЗ-8) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 1.Совершенствование техники ранее изученных ходов.
- 2.Воспитание выносливости средством прохождения дистанции.

Практическое занятие 9 (ПЗ-9) О.Ф.П.

1. Упражнение для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
2. Воспитание быстроты, средством эстафеты.

Практическое занятие 10 (ПЗ-10) О.Ф.П.

1. Упражнение для развития силы мышц живота.
2. Воспитание быстроты, средством подвижных игр

Практическое занятие 11 (ПЗ-11) О.Ф.П.

1. Упражнения на развитие ловкости.
2. Воспитание скоростно-силовых качеств, средством упражнений с гирями и штангой.

Практическое занятие 12 (ПЗ-12) О.Ф.П.

1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.
2. Дыхательные упражнения.

Практическое занятие 13 (ПЗ-13) ГИМНАСТИКА

1. Совершенствование техники простых прыжков.
2. Воспитание координации.

Практическое занятие 14 (ПЗ-14) ГИМНАСТИКА

1. Совершенствование техники акробатических упражнений.
2. Воспитание гибкости.

Практическое занятие 15 (ПЗ-15) ГИМНАСТИКА

1. Совершенствование техники стойки на руках.
2. Воспитание координации.

Практическое занятие 16 (ПЗ-16) ГИМНАСТИКА

1. Совершенствование техники кувырка вперед из различных исходных положений
2. Воспитание гибкости средством упражнений гимнастической стенке.

Практическое занятие 17(ПЗ-17) ГИМНАСТИКА

1. Совершенствование техники кувырка назад.
2. Совершенствование техники подъема переворотом силой на перекладине.

Практическое занятие 18 (ПЗ-18) ГИМНАСТИКА

1. Совершенствование техники упражнений в равновесии.
2. Совершенствование техники ранее изученных элементов на брусьях.

Практическое занятие 19 (ПЗ-19) ФУТБОЛ

1. Совершенствование техники ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.
2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством подвижных игр с элементами футбола.

Практическое занятие 20 (ПЗ-20) ФУТБОЛ

1. Обучение технике выбивания мяча носком у партнера, ведущего мяч с боку.
2. Обучение технике отбора мяча выпадом.

Практическое занятие 21 (ПЗ-21) ФУТБОЛ

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание ловкости, средством подвижных игр с элементами футбола.

Практическое занятие 22 (ПЗ-22) ФУТБОЛ

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание силы, средством круговой тренировки.

5.2.7.4. Темы и перечень вопросов семинаров не предусмотрено программой.

5.2.7.5. Темы и перечень вопросов для самостоятельного изучения не предусмотрено программой.

5.2.7.6. Темы индивидуальных домашних заданий не предусмотрено программой.

5.2.8. Модуль 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

5.2.8.1. Темы и перечень вопросов лекций не предусмотрено программой.

5.2.8.2. Темы лабораторных работ не предусмотрено программой.

5.2.8.3. Темы и перечень вопросов практических занятий

Практическое занятие 1 (ПЗ-1) БАСКЕТБОЛ

1. Совершенствование техники перемещений в игровых действиях.
2. Совершенствование техники штрафных бросков.

Практическое занятие 2 (ПЗ-2) БАСКЕТБОЛ

1. Совершенствование техники передачи мяча в движении.
2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

Практическое занятие 3 (ПЗ-3) БАСКЕТБОЛ

- 1 Совершенствование техники передач мяча одной и двумя руками.
2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

Практическое занятие 4 (ПЗ-4) БАСКЕТБОЛ

1. Тактика игры в защите и нападении.
2. Командные действия (позиционное и стремительное нападение)

Практическое занятие 5 (ПЗ-5) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники нападающего удара.
2. Совершенствование техники передач мяча.

Практическое занятие 6 (ПЗ-6) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники нападающего удара.
2. Совершенствование техники передач мяча.

Практическое занятие 7 (ПЗ-7) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники подач мяча.
2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

Практическое занятие 8 (ПЗ-8) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники подач мяча.
2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

Практическое занятие 9 (ПЗ-9) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники блокирования.
2. Совершенствование техники перемещений.

Практическое занятие 10 (ПЗ-10) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники блокирования.
2. Совершенствование техники перемещений.

Практическое занятие 11 (ПЗ-11) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники двойного блокирования.
2. Совершенствование техники подачи мяча в прыжке.

Практическое занятие 12 (ПЗ-12) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники двойного блокирования.
2. Совершенствование техники подачи мяча в прыжке.

Практическое занятие 13 (ПЗ-13) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники низкого старта.
2. Воспитание скоростно-силовой выносливости.

Практическое занятие 14 (ПЗ-14) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги.
2. Воспитание скоростно-силовой выносливости.

Практическое занятие 15 (ПЗ-15) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники бега с высокого старта.
2. Совершенствование техники прыжка в длину, способом прогнувшись.

Практическое занятие 16 (ПЗ-16) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники прохождения поворотов.
2. Воспитание общей выносливости.

Практическое занятие 17 (ПЗ-17) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники барьерного бега.
2. Воспитание скоростной выносливости.

Практическое занятие 18 (ПЗ-18) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники старта и стартового ускорения.
2. Воспитание двигательных качеств.

Практическое занятие 19 (ПЗ-19) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники спортивной ходьбы.
2. Воспитание скоростно-силовой выносливости.

Практическое занятие 20 (ПЗ-20) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники прыжка в длину способом «ножницы».
2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.

Практическое занятие 21 (ПЗ-21) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники бега на средние дистанции средством интервальной тренировки.
2. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие 22 (ПЗ-22) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции
2. Воспитание двигательных качеств, средством круговой тренировки.

5.2.8.4. Темы и перечень вопросов семинаров не предусмотрено программой.

5.2.8.5. Темы и перечень вопросов для самостоятельного изучения не предусмотрено программой.

5.2.8.6. Темы индивидуальных домашних заданий не предусмотрено программой.

5.2.9. Модуль 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

5.2.9.1. Темы и перечень вопросов лекций не предусмотрено программой.

5.2.9.2. Темы лабораторных работ не предусмотрены программой.

5.2.9.3. Темы и перечень вопросов практических занятий.

Практическое занятие 1 (ПЗ-1) О.Ф.П.

1. Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки.
2. Воспитание ловкости, средством эстафет.

Практическое занятие 2 (ПЗ-2) О.Ф.П.

1. Воспитание гибкости.
2. Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.

Практическое занятие 3 (ПЗ-3) О.Ф.П.

1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.
2. Дыхательные упражнения.

Практическое занятие 4 (ПЗ-4) О.Ф.П.

1. Воспитание физических качеств, средством интервальной тренировки.
2. Воспитание ловкости средством подвижных игр.

Практическое занятие 5 (ПЗ-5) О.Ф.П.

- 1 Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.
2. Воспитание координационных способностей.

Практическое занятие 6 (ПЗ-6) О.Ф.П.

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание быстроты и ловкости, средством эстафет.

Практическое занятие 7 (ПЗ-7) ВОЛЕЙБОЛ

- 1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
- 2.Воспитание силовых качеств, средством упражнений с набивными мячами

Практическое занятие 8 (ПЗ-8) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений со скамейками.

Практическое занятие 9 (ПЗ-9) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.

Практическое занятие 10 (ПЗ-10) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки.

Практическое занятие 11 (ПЗ-11) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.

Практическое занятие 12 (ПЗ-12) БАСКЕТБОЛ

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание ловкости.

Практическое занятие 13 (ПЗ-13) БАСКЕТБОЛ

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание гибкости.

Практическое занятие 14 (ПЗ-14) БАСКЕТБОЛ

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание быстроты.

Практическое занятие 15 (ПЗ-15) БАСКЕТБОЛ

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание прыгучести.

5.2.9.4. Темы и перечень вопросов семинаров не предусмотрены программой.

5.2.9.5. Темы и перечень вопросов для самостоятельного изучения не предусмотрены программой.

5.2.9.6. Темы индивидуальных домашних заданий не предусмотрены программой.

5.2.10. Модуль 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

5.2.10.1. Темы и перечень вопросов лекций не предусмотрены программой.

5.2.10.2. Темы лабораторных работ не предусмотрены программой.

5.2.10.3. Темы и перечень вопросов практических занятий.

Практическое занятие 1 (ПЗ-1) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание прыгучести.

Практическое занятие 2 (ПЗ-2) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры
2. Воспитание ловкости, средством подвижных игр с элементами волейбола.

Практическое занятие 3 (ПЗ-3) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры
2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.

Практическое занятие 4 (ПЗ-4) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры
2. Воспитание быстроты, средством эстафет.

Практическое занятие 5 (ПЗ-5) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры
2. Воспитание координационных способностей.

Практическое занятие 6 (ПЗ-6) ГИМНАСТИКА.

1. Совершенствование техники кувырка вперед из различных исходных положений
2. Воспитание гибкости средством упражнений гимнастической стенке.

Практическое занятие 7 (ПЗ-7) ГИМНАСТИКА.

1. Совершенствование техники кувырка назад.
2. Совершенствование техники подъема переворотом силой на перекладине.

Практическое занятие 8 (ПЗ-8) ГИМНАСТИКА.

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов на брусьях.
2. Воспитание гибкости.

Практическое занятие 9 (ПЗ-9) ГИМНАСТИКА.

1. Совершенствование техники акробатических упражнений.
2. Совершенствование техники танцевальных элементов.

Практическое занятие 10 (ПЗ-10) ГИМНАСТИКА.

1. Совершенствование техники упражнений в равновесии.
2. Совершенствование техники ранее изученных элементов на перекладине.

Практическое занятие 11 (ПЗ-11) ГИМНАСТИКА.

1. Совершенствование техники упражнений в равновесии.
2. Совершенствование техники ранее изученных элементов на брусьях.

Практическое занятие 12 (ПЗ-12) ЛЕГАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники старта и стартового ускорения.
2. Воспитание двигательных качеств.

Практическое занятие 13 (ПЗ-13) ЛЕГАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники спортивной ходьбы.
2. Воспитание скоростно-силовой выносливости.

Практическое занятие 14 (ПЗ-14) ЛЕГАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники прыжка в длину способом «ножницы».
2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.

Практическое занятие 15 (ПЗ-15) ЛЕГАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники бега на средние дистанции средством интервальной тренировки.
2. Воспитание скоростно-силовых качеств.

5.2.10.4. Темы и перечень вопросов семинаров не предусмотрено программой.

5.2.10.5. Темы и перечень вопросов для самостоятельного изучения не предусмотрено программой.

5.2.10.6. Темы индивидуальных домашних заданий не предусмотрено программой.

5.2.11. Модуль 11 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

- 5.2.11.1. Темы и перечень вопросов лекций не предусмотрены программой.
- 5.2.11.2. Темы лабораторных работ не предусмотрены программой.
- 5.2.11.3. Темы и перечень вопросов практических занятий.

Практическое занятие 1 (ПЗ-1) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Совершенствование техники ранее изученных ходов
2. Воспитание выносливости средством, прохождения дистанции.

Практическое занятие 2 (ПЗ-2) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Совершенствование техники ранее изученных ходов
2. Воспитание выносливости средством прохождения дистанции..

Практическое занятие 3 (ПЗ-3) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Совершенствование техники ранее изученных ходов
2. Воспитание выносливости средством прохождения дистанции..

Практическое занятие 4 (ПЗ-4) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Совершенствование техники ранее изученных ходов
2. Воспитание выносливости средством прохождения дистанции..

Практическое занятие 5 (ПЗ-5) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Совершенствование техники ранее изученных ходов
2. Воспитание выносливости средством прохождения дистанции..

Практическое занятие 6 (ПЗ-6) О.Ф.П.

1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.
2. Воспитание координационных способностей.

Практическое занятие 7 (ПЗ-7) О.Ф.П.

1. Упражнения на силу мышц рук и плечевого пояса.
2. Воспитание быстроты, средством подвижных игр.

Практическое занятие 8 (ПЗ-8) О.Ф.П.

1. Упражнения на силу мышц живота.
2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.

Практическое занятие 9 (ПЗ-9) О.Ф.П.

1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.
2. Воспитание координационных способностей.

Практическое занятие 10 (ПЗ-10) ГИМНАСТИКА

1. Совершенствование техники ранее изученных акробатических упражнений.
2. Воспитание гибкости.

Практическое занятие 11 (ПЗ-11) ГИМНАСТИКА

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов на брусьях.
2. Воспитание координационных способностей.

Практическое занятие 12 (ПЗ-12) ГИМНАСТИКА

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов на перекладине.
2. Воспитание гибкости и подвижности суставов.

Практическое занятие 13 (ПЗ-13) ГИМНАСТИКА

1. Совершенствование техники ранее изученных акробатических упражнений.
2. Воспитание гибкости.

Практическое занятие 14 (ПЗ-14) ГИМНАСТИКА

1. Совершенствование техники ранее изученных упражнений на брусьях.
2. Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки.

Практическое занятие 15 (ПЗ-15) ГИМНАСТИКА

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов на перекладине.
2. Воспитание гибкости и подвижности суставов.

5.2.11.4. Темы и перечень вопросов семинаров не предусмотрено программой.

5.2.11.5. Темы и перечень вопросов для самостоятельного изучения не предусмотрено программой.

5.2.11.6. Темы индивидуальных домашних заданий не предусмотрено программой.

5.2.12. Модуль 1 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью 5.2.12.1. Темы и перечень вопросов лекций не предусмотрено программой.

5.2.12.2. Темы лабораторных работ не предусмотрено программой.

5.2.12.3. Темы и перечень вопросов практических занятий

Практическое занятие 1 (ПЗ-1) БАСКЕТБОЛ

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание ловкости, средством подвижных игр с элементами баскетбола.

Практическое занятие 2 (ПЗ-2) БАСКЕТБОЛ

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2. Воспитание гибкости.

Практическое занятие 3 (ПЗ-3) БАСКЕТБОЛ

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2. Воспитание быстроты, средством подвижных игр с элементами баскетбола.

Практическое занятие 4 (ПЗ-4) БАСКЕТБОЛ

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2. Воспитание быстроты и ловкости, средством подвижных игр с элементами баскетбола.

Практическое занятие 5 (ПЗ-5) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2. Воспитание прыгучести.

Практическое занятие 6 (ПЗ-6) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры

2. Воспитание ловкости, средством подвижных игр с элементами волейбола.

Практическое занятие 7 (ПЗ-7) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры

2. Воспитание силы, средством упражнений на тренажерах.

Практическое занятие 8 (ПЗ-8) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры

2. Воспитание координационных способностей.

Практическое занятие 9 (ПЗ-9) ВОЛЕЙБОЛ

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры

2. Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки.

Практическое занятие 10 (ПЗ-10) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники старта и стартового ускорения.
2. Воспитание двигательных качеств, средством круговой тренировки.

Практическое занятие 11 (ПЗ-11) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники прохождения поворотов.
2. Совершенствование техники эстафетного бега.

Практическое занятие 12 (ПЗ-12) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники прыжка в длину способом «ножницы».
2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.

Практическое занятие 13 (ПЗ-13) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники бега на средние дистанции средством интервальной тренировки.
2. Воспитание скоростно-силовых качеств, средством круговой тренировки

Практическое занятие 14 (ПЗ-14) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции
2. Воспитание гибкости, средством упражнений на гимнастической стенке.

Практическое занятие 15 (ПЗ-15) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Совершенствование техники прохождения поворотов.
2. Совершенствование техники эстафетного бега.

5.2.12.4. Темы и перечень вопросов семинаров не предусмотрено программой.

5.2.12.5. Темы и перечень вопросов для самостоятельного изучения не предусмотрено программой.

5.2.12.6. Темы индивидуальных домашних заданий не предусмотрено программой.

5.3. Темы курсовых работ (проектов) не предусмотрены программой.

5.4. Темы рефератов не предусмотрены программой.

5.6. Темы эссе не предусмотрены программой.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Характеристика Направленности тестов	Мужчины					женщины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.тест на скоростную подготовленность (50 м/сек.)	7.0	7.2	7.4	7.6	7.8	8.3	8.6	8.9	9.0	9.1
2.Тест на силовую Подготовленность -подтягивание на перекладине (кол-во раз) -поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	15	12	9	7	5	60	50	40	30	20
3. Тест на общую выносливость -бег 3000м. сек. -бег 1000м. сек. -бег 2000 м. сек -бег 600 м. сек.	12.0	12.3	13.1	13.5	14.0	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
	3.30	3.40	4.00	4.20	4.40	2.15	2.30	2.45	3.00	3.15

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс] Учебник для вузов физической культуры. Л.П.Матвеев – Москва: Советский спорт, 2010.-340 с. ЭБС «Книгафонд»
- 2.Мироненко Е.Н.Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/Е.Н.Мироненко,О.Л.Трещева,Е.Б.Штучная,А.И.Муллер.-Москва :ИНТУИТ,2012.-197с. ЭБС «Книгафонд»

7.2. Дополнительная литература

1. Балахников В.В. Бегай, прыгай, метай [Электронный ресурс] Руководство по обучению легкой атлетике / В.В.Балахников, В.Б.Зеличенко.- Москва; Человек.2011.-340 с. ЭБС «Книгафонд»
- 3.Брискин Ю.А Адаптивный спорт [Электронный ресурс]: Ю.А.Брискин, С.П.Евсеев,А.В. Передеркин. – Москва: Советский спорт, 2010.-315 с. ЭБС «Книгафонд»
2. Серов Л.К.Профессиональный отбор в спорте [Электронный ресурс] Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры /Л.К.Серов. – Москва: Человек 2011.-160 с. ЭБС «Книгафонд»

7.3. Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям не предусмотрены программой.

7.4. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
2. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
3. <http://olympic.ware.com.ua/>
OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные, обо всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
4. <http://ipk.spab.ru/newsconi.htm>
Инновационные аспекты совершенствования дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- 8.1. Материально-техническое обеспечение лекционных занятий не предусмотрено программой.
- 8.2. Материально-техническое обеспечение лабораторных занятий не предусмотрено программой.
- 8.3. Материально-техническое обеспечение практических и семинарских занятий

Вид и номер занятия	Тема занятия	Название специализированной аудитории	Название спецоборудования	Название технических и электронных средств обучения и контроля знаний
Легкая атлетика Курс 1	Кроссовая подготовка Легкая атлетика	Кроссовая дистанция «большая поляна» - зауральная роща Манеж ОГАУ	Секундомер, свисток, стартовые колодки, легкоатлетические маты, барьеры, скакалки.	
Спорт игры Курс 1	Спортигры 1. Волейбол 2. Баскетбол. 3. мини-футбол	Игровой зал. Мини-футбольная площадка манежа	Мячи волейбольные, баскетбольные, мини-футбольные, секундомер, свисток, щиты б.\ б., сетка в \бол, стойки в \бол, ворота для мини-футбола. цветные манишки.	
Лыжная подготовка Курс 1	Лыжи	Лыжная трасса ст. Пионерская.	Секундомер, учебные лыжные трассы, лыжи, палки, лыжные ботинки, мази	
Гимнастика Курс 1	Гимнастика	Манеж ОГАУ	Маты гимнастические, перекладина, брусья, гимнастические скамейки, гимнастические палки, скакалки, гимнастическая стенка.	
О.Ф.П. Курс 1	О.Ф.П.	Манеж ОГАУ	Силовые тренажеры, гантели, гири, штанга, гимнастические снаряды, беговая дорожка	

Вид и номер занятия	Тема занятия	Название специализированной аудитории	Название спецоборудования
Легкая атлетика Курс 2	Кроссовая подготовка Легкая атлетика	Кроссовая дистанция «большая поляна» - зауральная роща Манеж ОГАУ	Секундомер, свисток, стартовые колодки, легкоатлетические маты, барьеры, скакалки.
Спорт. игры Курс 2	Спортигры 1. Волейбол 2. Баскетбол. 3. мини-футбол	Игровой зал. Мини-футбольная площадка манежа	Мячи волейбольные, баскетбольные, мини-футбольные, секундомер, свисток, щиты б.\ б., сетка в \бол, стойки в \бол, ворота для мини-футбола. цветные манишки.
Лыжная подготовка Курс 2	Лыжи	Лыжная трасса ст. Пионерская.	Секундомер, учебные лыжные трассы, лыжи, палки, лыжные ботинки, мази
Гимнастика Курс 2	Гимнастика	Манеж ОГАУ	Маты гимнастические, перекладина, брусья, гимнастические скамейки, гимнастические палки, скакалки, гимнастическая стенка.
О.Ф.П. Курс 2	О.Ф.П.	Манеж ОГАУ	Силовые тренажеры, гантели, гири, штанга, гимнастические снаряды, беговая дорожка

Вид и номер занятия	Тема занятия	Название специализированной аудитории	Название спецоборудования
Легкая атлетика Курс 3	Кроссовая подготовка Легкая атлетика	Кроссовая дистанция «большая поляна» - зауральная роща Манеж ОГАУ	Секундомер, свисток, стартовые колодки, легкоатлетические маты, барьеры, скакалки.
Спорт. игры Курс 3	Спортигры 1. Волейбол 2. Баскетбол. 3. мини-футбол	Игровой зал. Мини-футбольная площадка манежа	Мячи волейбольные, баскетбольные, мини-футбольные, секундомер, свисток, щиты б.\ б., сетка в \бол, стойки в \бол, ворота для мини-футбола. цветные манишки.
Лыжная подготовка Курс 3	Лыжи	Лыжная трасса ст. Пионерская.	Секундомер, учебные лыжные трассы, лыжи, палки, лыжные ботинки, мази
Гимнастика Курс 3	Гимнастика	Манеж ОГАУ	Маты гимнастические, перекладина, брусья, гимнастические скамейки, гимнастические палки, скакалки, гимнастическая стенка.
О.Ф.П. Курс 3	О.Ф.П.	Манеж ОГАУ	Силовые тренажеры, гантели, гири, штанга, гимнастические снаряды, беговая дорожка

9. Методические указания преподавателям по обучению техники дисциплины

9.1 - легкая атлетика - кроссовая подготовка (на занятиях важно соблюдать определенные условия, постепенное повышение нагрузки.)

9.2 – лыжная подготовка (правильный подбор инвентаря, соблюдение температурного режима на занятиях на открытом воздухе)

9.3 – гимнастика (соблюдение страховки при выполнение упражнений на снарядах)

9.4 – спортивные игры (занятия по игровым видам, проводить с соблюдением основных правил и выполнением техники безопасности в спортивных залах)

9.5- Плавание (вид не предусмотрен программой)

9.6 – Ритмическая гимнастика и спортивная аэробика (подбор упражнений должен быть направлен на выработку гибкости, осанки ,коррекции фигуры, чувство ритма , выполнять упражнения при ЧСС 120 -140 ударов в минуту)

9.7 – Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах (занятия на тренажерах и атлетической гимнастике выполняются с правильным подбором веса и дозировки, в зависимости от уровня подготовленности занимающегося)

9.8 – Элементы единоборств (начинать обучение в единоборствах следует с подбора партнеров по весовым категориям, в ходе обучения обращать внимание на правильность выполнения специальных элементов)

9.9- Дыхательная гимнастика (учить расслаблению мышц, применять современные упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой, Бутенко, Лобановой – Поповой)

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВПО по направлению подготовки

1111100.62 «Зоотехния» и примерной учебной программой УМО

Разработал старший преподаватель кафедры
физвоспитания и спорта

О.В. Загородняя

Дополнения и изменения
 к рабочей программе по дисциплине «Физическая культура»
 на 2014 - 2015 учебный год.

**Таблица 3.1 – Взаимосвязь планируемых результатов обучения
 дисциплине и планируемых результатов освоения образовательной
 программы**

Индекс и содержание компетенции	Знания	Умения	Навыки и (или) опыт деятельности
ОК-16 способность владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.	<i>Уметь:</i> применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.	Владеть: практическими навыками и методами основы физической культуры и здорового образа жизни.

Дополнения и изменения

**к рабочей программе по дисциплине «Физическая культура»
на 2015 - 2016 учебный год.**

Принято без изменений

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПРИЛОЖЕНИЕ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА
ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ

по дисциплине: Физическая культура
Направление подготовки: 111100.62«Зоотехния»

1. Структура формирования балльно-рейтинговой оценки по дисциплине.

Текущий контроль успеваемости	РТК-1 (5 неделя)	РТК-2 (9 неделя)	РТК-3 (13 неделя)	РТК-4 (последняя неделя семестра)	Итого
Посещаемость	5	5	5	5	20
Аудиторная работа	20	20	20	20	80
Самостоятельная работа					
Всего по текущему контролю успеваемости	25	25	25	25	100
Итоговый контроль – экзамен / зачет (оставить нужное)					
Максимальный результат промежуточной аттестации по дисциплине (балльно-рейтинговая оценка)					100

1. Интерпретация балльно-рейтинговой оценки текущего контроля успеваемости по ходу формирования

Текущий период	не зачтено		зачтено				
	неудовлетворительно		удовлетворительно	хорошо	отлично		
	F(2)	FX(2+)	E(3)*	D(3+)	C(4)	B(5)	
	[0;33,3)	[33,3;50)	[50;60)	[60;70)	[70;85)	[85;95)	
PTK-1	0-8	8,3 -12,5	12,5-15	15-17,5	17,5-21,2	21,25;-23,7	23.75-25
PTK-2	0-16,6	16,6 -25	25-30	30-35	35-42,5	42,5;-47,5	47.5-50
PTK-3	0-24,9	24,9-37,5	37,5-45	45-52,5	52,5-63,7	63,75;-71,2	71.25-75
PTK-4	0- 33,3	33,3-50	50-60	60-70	70-85	85;-95	95;-100

* индикатор для деканата об успеваемости/неуспеваемости студента по результатам обучения в модуле

3. Распределение баллов по элементам текущего контроля успеваемости по дисциплине физическая культура

3.1 PTK-1

3.2 PTK-2

3.3 РТК-3

3.4 РТК-4

№ модуля/ модульной единицы	Вид аудиторного занятия	Формы и методы контроля*														Сумма баллов по итогам текущего контроля
		аудиторная работа							самостоятельная работа							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
4	П.з№1	0.8														
	П.з№2	0.8														
	П.з№3	0.8														
	П.з№4	0.8														
	П.з№5	0.8					10									
	П.з№6	0.8					10									
ИТОГО:				5			20									25

4. Итоговый контроль успеваемости по дисциплине

Не предусмотрено программой

5. Условия присвоения дополнительных баллов за индивидуальное задание (при освобождении от итогового контроля успеваемости)

Не предусмотрено программой

6. Структура формирования балльно-рейтинговой оценки курсовой работы/проекта не предусмотрено программой

Разработал ст. преподаватель

О.В.Загородняя

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ПРИЛОЖЕНИЕ 2
к рабочей программе дисциплины физическая культура

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации обучающихся**
по дисциплине: Б 4 «*физическая культура* »

Направление подготовки: 111100.62 «Зоотехния»

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

Перечень компетенций представлен в пункте 3.1. рабочей программы дисциплины (РПД), этапы их формирования в процессе освоения образовательной программы представлен в таблице 5.1 РПД.

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

Наименование показателя	Описание показателя	Критерий оценивания	
		Количество баллов	Уровень сформированности компетенции
Превосходно	Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	[95; 100]	
Отлично	Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	[85; 95)	Повышенный
Хорошо	Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	[70; 85)	Достаточный
Удовлетворительно	Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно,	[60; 70)	Пороговый

	содержат ошибки		
Посредственно	Теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие из предусмотренных программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	[50; 60)	
Условно неудовлетворительно	Теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	[33,3; 50)	Компетенция не сформирована
Безусловно неудовлетворительно	Теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом курса к какому-либо значимому повышение качества выполнения учебных заданий	[0; 33,3)	

3. Описание шкал оценивания.

Описание шкал оценивания представлено в п.4 приложения 1 к РПД.

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

4.1 ОК 16 Владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Наименование знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	Формулировка типового контрольного задания или иного материала, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности
Знать: основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально-биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте	<p>1. Юноши - бег на 1500метров, Девушки - бег на 1000метров</p> <p>2. Юноши - сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, Девушки - сгибание и разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине.</p> <p>3. Юноши – бег на 300метров, Девушки – бег на 300метров.</p> <p>4. Юноши – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, Девушки - сгибание и разгибание рук в упоре на коленях.</p>
Уметь: применять систему знаний о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры, об основах здорового образа жизни, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической	<p>5. Юноши - бег на 1000метров, Девушки - бег на 600метров.</p> <p>6. Юноши - из виса на в/перекладине поднимание ног, до виса согнувшись, Девушки - из положения, лежа на спине поднимание туловища.</p> <p>7. Юноши – бег на 50метров, Девушки – бег на 50метров.</p> <p>8. Юноши - подъем переворотом силой на в \ перекладине Девушки - приседание на одной ноге.</p>

подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.	
Навыки: практическими навыками и методами основы физической культуры и здорового образа жизни.	9.Юноши – бег на 200метров, Девушки – бег на 200метров. 10. Юноши - прыжок в длину с места, Девушки - прыжок в длину с места. 11. Юноши – бег на400метров, девушки - бег на400метров. 12. Юноши - подъем силой на в/перекладине, Девушки - из положения, лежа на спине поднимание туловища.

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

Методические материалы представлены в приложении 1 к РПД, а также в Положении о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденном решением ученого совета университета от 22 января 2014 г., протокол № 5.

Разработал ст. преподаватель

О.В.Загородняя