

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки (специальность)  
38.03.01 Экономика

Направленность (профиль/ специализация) программы  
Экономика предприятий и организаций

Уровень высшего образования– бакалавриат  
Программа подготовки – академический. бакалавриат

Форма обучения  
Заочная

Факультет

Факультет физической культуры и спортивного  
мастерства

Кафедра

Спортивного совершенствования

Курс

I

Магнитогорск 2017г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, профиль Экономика предприятий и организаций утвержденного приказом МОиН РФ от 12.11.2015 № 1327

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивного совершенствования «20» сентября 2017 г., протокол № 2

Зав. кафедрой  /В.В.Алонцев/

Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства «22» сентября 2017 г., протокол № 1

Председатель  /Р.А. Козлов/

Согласовано:

Зав. кафедрой экономики и финансов

 /А.В.Ивлев/

Рабочая программа составлена:

ст. преподаватель

 /Т.Ф.Глухова/

Рецензент:

зав. кафедрой физической культуры  
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», к.б. н., доцент

 /Е. Г. Цанов/



## 1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также подготовка к будущей профессиональной деятельности.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки бакалавра

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, навыки), сформированные в результате изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», «элективные курсы по физической культуре»

Знания (умения, навыки), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для формирования понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; для сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре; для овладения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую подготовленность студента к будущей профессии; для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
<b>ОК-2- способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции</b>	
Знать:	- закономерности и причины развития физической культуры и спорта; - влияние политических, экономических социальных явлений на эту сферу
Уметь:	- применять знания об истории физической культуры и спорта в своей профессиональной деятельности с целью воспитания патриотизма и гражданской позиции
Владеть:	- навыками исследовательской работы для подтверждения исторических фактов
<b>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
Знать:	- основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния физических упражнений на работу органов и систем организма; - основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма;

	- основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма и организации ЗОЖ, с целью укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности
Уметь:	- применять полученные теоретические знания по организации и планированию занятий по физической культуре анатомо-физиологических особенностей организма; - применять теоретические знания по организации самостоятельных занятий с учетом собственного уровня физического развития и физической подготовленности -использовать тесты для определения физической подготовленности с целью организации самостоятельных занятий по определенному виду спорта с оздоровительной направленностью, для подготовки к профессиональной деятельности
Владеть:	- средствами и методами физического воспитания; - методиками организации и планирования самостоятельных занятий по физической культуре; - методиками организации физкультурных и спортивных занятий с учетом уровня физической подготовленности и профессиональной деятельности, навыками и умениями самоконтроля
<b>ОК-9 - способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</b>	
Знать:	- основные понятия о приемах первой помощи; - основные понятия о правах и обязанностях граждан по обеспечению безопасности жизнедеятельности; - характеристики опасностей природного, техногенного и социального происхождения; - государственную политику в области подготовки и защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций
Уметь:	- выделять основные опасности среды обитания человека; - оценивать риск их реализации
Владеть:	- основными методами решения задач в области защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций

#### 4 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 4.4 акад. часов:
  - аудиторная – 4 акад. часов;
  - внеаудиторная – 0.4 акад. час
- самостоятельная работа – 63.7 акад. часов
- подготовка к зачету – 3,9 акад. часа

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
<b>1. Раздел. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>		2/2		2/2И	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
1.1.Физическая культура и спорт как социальные феномены	1		-	-	-2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
1.2Физическая культура личности.	1		-	-	-2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
1.3 Физическая культура в структуре профессионального образования	1	-	-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
1.4 Здоровый образ жизни.	1	-	-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
<b>Итого по разделу</b>		<b>2/2 И</b>	<b>-</b>	<b>2/2И</b>	<b>8</b>			
<b>2. Раздел. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.</b>	1					– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
2.1.Методическиепринципы физического воспитания	1		-	-	2-	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
2.2. Методы физического воспитания	1	-	-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
2.3. Воспитание физических качеств	1		-	-	2-	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
2.4 Общая и специальная физическая подготовка.	1	-	-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
<b>Итого по разделу</b>					8	–		
<b>3. Раздел. Легкая атлетика.</b>	1	-	-	-		– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
3.1. Техника и методика обучения	1		-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
3.2. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.	1				2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
3.3 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в вузе	1		-	-	-2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ



Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.		
<b>Итого по разделу</b>					6	–		
<b>4.Раздел.Волейбол.</b>	1	-	-	-		– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
4.1. Правила игры	1	-	-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
4.2. Техника и тактика.	1	-	-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.		
<b>Итого по разделу</b>					4	–		
<b>5.Раздел Футбол.</b>	1	-	-	-		– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); –	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
5.1 Правила игры	1	-	-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
5.2 Техника и тактика	1	-	-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
5.3. Правила судейства	1	-	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
<b>Итого по разделу</b>					6	-		
<b>6.Раздел. Подвижные игры.</b>	1	-	-	-		<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы.;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
6.1. Подвижные игры в физическом воспитании.	1	-	-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
6.2. Использование подвижных игр в занятиях футболом.	1		-	-	-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
6.3. Использование подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.	1		-	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
6.4. Использование подвижных игр в занятиях волейболом.	1				2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
6.5. Использование подвижных игр при обучении баскетболу.	1		-	-	-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
6.6. Подвижные игры зимой	1	-	-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
<b>Итого по разделу</b>					12	–		
<b>7.Раздел.Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями самоконтроль в процессе занятий.</b>	1	-	-	-		– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8, ОК-9, ЗУВ ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
7.1.Содержание учебных занятий по физической культуре.	1	-	-	-	1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
7.2. Структура учебно-тренировочного занятия.	1		-	-	-1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
7.3. Формы самостоятельных занятий.	1		-	-	-1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
7.4. Управление самостоятельными занятиями студентов	1		-	-	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
<b>Итого по разделу</b>					<b>5</b>	–		
<b>8. Раздел. Атлетическая гимнастика. Гиревой спорт</b>	1					– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
8.1 Общие понятия .	1		-	-	-1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
8.2. Тренировочные устройства и тренажеры.	1	-	-	-	1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
8.3. Методика применения тренажеров и тренировочных устройств.	1		-	-	-1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
8.4. Содержание учебного материала.	1	-	-	-	1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с	Проверка письменных	ОК- 2 ОК- 8,

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	материалов на образовательном портале	ОК-9 ЗУВ
8.5. Гиревой спорт. Физические качества спортсменов-гиревиков.	1	-	-	-	1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
<b>Итого по разделу</b>					5	–		
<b>9.Раздел.Баскетбол</b>	1	-	-	-		– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
9.1. Правила игры	1	-	-	-	1	– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
9.2. Техника игры.	1	-	-	-	1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
<b>Итого по разделу</b>					2	–		

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
<b>10.Раздел.Настольный теннис.</b>	1	-	-	-		<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
10.1. Правила игры.	1	-	-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
10.2 Правила судейства.	1		-	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
10.2. Тактика и техника игры	1				1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материала курса;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
10.3. Правила судейства	1		-	-	-3,7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>- поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>- самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ
<b>Итого по разделу</b>					9,7	-		



Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>2/2 И</b>	<b>-</b>	<b>2/2И</b>	<b>63,7</b>		<b>Зачет</b>	

И – в том числе, часы, отведенные на работу в интерактивной форме.

## 5 Образовательные и информационные технологии

Для достижения цели дисциплины используются в учебном процессе активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

В качестве традиционных образовательных технологий используются следующие формы:

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя) с использованием информационных технологий.

Практическое занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков систематизировать и представлять материал в форме практических заданий контрольных работ.

Информационно-коммуникационные образовательные технологии – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

Формы учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. Иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов).

Практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
1. Раздел. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента			
1.1. Физическая культура и спорт как социальные феномены	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
1.2 Физическая культура личности.	– изучение теоретического материала. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
1.3 Физическая культура в структуре	– изучение теоретического материала. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
профессионального образования	материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.		
1.4 Здоровый образ жизни.	– изучение теоретического материала. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
<b>Итого по разделу</b>		<b>8</b>	
<b>2.Раздел. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.</b>			
2.1. Методические принципы физического воспитания	– изучение теоретического материала. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
2.2 Методы физического воспитания	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
2.3 Воспитание физических качеств	– изучение теоретического материала. – составить комплекс упражнений на развитие одного из физических качеств – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
2.4 Общая и специальная физическая подготовка	– изучение теоретического материала. – составить комплекс упражнений на развитие одного из физических качеств – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
<b>Итого по разделу</b>		<b>8</b>	
<b>3.Раздел. Легкая атлетика.</b>			
3.1. Техника и методика обучения	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
3.2 Меры безопасности в	– изучение теоретического материала;	2	Проверка письменных материалов

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
процессе обучения и профилактика травматизма.	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.		на образовательном портале
3.3 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в вузе	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
<b>Итого по разделу</b>		<b>6</b>	
<b>4.Раздел.Волейбол.</b>			
4.1Правила игры	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – .поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
4.2Техника и тактика	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – .поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
<b>Итого по разделу</b>		<b>4</b>	
<b>5.Раздел Футбол.</b>			
5.1Правила игры	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – .поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
5.2 Техника и тактика	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – .поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
5.3. Правила судейства	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)		
<b>Итого по разделу</b>		<b>6</b>	
<b>6.Раздел. Подвижные игры.</b>			
6.1. Подвижные игры в физическом воспитании.	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
6.2. Использование подвижных игр в занятиях футболом.	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
6.3. Использование подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
6.4. Использование подвижных игр в занятиях волейболом.	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
6.5. Использование подвижных игр при обучении баскетболу.	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
6.6. Подвижные игры зимой	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
<b>Итого по разделу</b>		<b>12</b>	

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
<b>7.Раздел.Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями самоконтроль в процессе занятий.</b>			
7.1.Содержание учебных занятий по физической культуре.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение теоретического материала;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	1	Проверка письменных материалов на образовательном портале
7.2. Структура учебно-тренировочного занятия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение теоретического материала;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	1	Проверка письменных материалов на образовательном портале
7.3.Формы самостоятельных занятий.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение теоретического материала;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	1	Проверка письменных материалов на образовательном портале
7.4.Управление самостоятельными занятиями студентов	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение теоретического материала;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
<b>Итого по разделу</b>		<b>5</b>	
<b>8. Раздел. Атлетическая гимнастика. Гиревой спорт</b>			
8.1 Общие понятия .	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение теоретического материала.</li> <li>– составление комплексов упражнений по видам спорта;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).</li> </ul>	<b>1</b>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
8.2. Тренировочные устройства и тренажеры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение теоретического материала.</li> <li>– составление комплексов упражнений по видам спорта;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).</li> </ul>	<b>1</b>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
8.3. Методика применения тренажеров и тренировочных устройств.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение теоретического материала.</li> <li>– составление комплексов упражнений по видам спорта;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).</li> </ul>	<b>1</b>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
8.4. Содержание учебного материала.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение теоретического материала.</li> <li>– составление комплексов упражнений по видам спорта;</li> </ul>	<b>1</b>	Проверка письменных материалов на образовательном портале

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).		
8.5. Гиревой спорт. Физические качества спортсменов-гиревиков.	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	<b>1</b>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
<b>Итого по разделу</b>	–	<b>5</b>	
<b>9.Раздел.Баскетбол</b>			
9.1. Правила игры	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	<b>1</b>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
9.2. Техника игры.	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	<b>1</b>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
<b>10.Раздел.Настольный теннис.</b>			
10.1. Правила игры.	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	<b>1</b>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
10.2 Правила судейства.	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	<b>1</b>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
10.2. Тактика и техника игры	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	<b>1</b>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
10.3. Правила судейства	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	<b>3,7</b>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
<b>Итого по разделу</b>	–	<b>9,7</b>	

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>63,7</b>	<b>Зачет</b>



## Вопросы к зачету

1. Методы физического воспитания.
2. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры.
3. Физическое развитие.
4. Жизненные необходимые умения и навыки.
5. Физическая и функциональная подготовленность.
6. Физическая культура и спорт, как средства укрепления и сохранения здоровья людей.
7. Понятие «здоровья», его содержание, критерии.
8. Общая физическая подготовка (ОФП), цели и задачи ОФП.
9. Специальная физическая подготовка.
10. Спортивная подготовка, форма занятий физическими упражнениями.
11. Определение понятия «спорт», массовый спорт, его цели и задачи.
12. Спортивная классификация, ее структура.
13. Национальные виды спорта.
14. Студенческий спорт.
15. Спорт в свободное время студентов.
16. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные.
17. Правила соревнований в избранном виде спорта.
18. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание, периодичность.
19. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные методы самоконтроля. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
20. Основы здорового образа жизни студента.
21. Физическая культура в обеспечении здоровья.
22. Общая физическая и специальная подготовки в системе физического воспитания.
23. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Массовый спорт и спорт высших достижений.
25. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

### Вопросы к итоговому тесту:

1. Комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности – ценности физической культуры:
  - А) моральные;
  - Б) материальные;
  - В) спортивные;
  - Г) духовные.
2. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины – это:
  - А) общая физическая подготовка;
  - Б) специальная физическая подготовка;
  - В) психолого-педагогическая подготовка;
  - Г) психическая подготовка.
3. Учебно-тренировочные занятия со студентами, не имеющими спортивной квалификации, состоит их:

- А) пяти частей;
  - Б) двух частей;
  - В) трех частей;
  - Г) четырех частей.
4. Одно из направлений занятий по физической культуре предполагает использование средств физической культуры в целях восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения:
- А) гигиеническое;
  - Б) оздоровительно-рекреативное;
  - В) общеподготовительное;
  - Г) лечебное.
5. Важнейшим документом, регламентирующим проведение соревнований, является:
- А) календарь спортивных соревнований;
  - Б) заявка в установленной форме;
  - В) положение о соревнованиях;
  - Г) правила.
6. Такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматически:
- А) двигательное умение;
  - Б) рефлекс;
  - В) двигательный навык;
  - Г) двигательное мастерство.
7. Факторы, такие, как непрерывность, повторяемость, вариативность и последовательность, характеризуют следующий методический принцип физического воспитания:
- А) принцип систематичности;
  - Б) принцип доступности;
  - В) принцип наглядности;
  - Г) принцип сознательности и активности.
8. К средствам физического воспитания НЕ относятся:
- А) гигиенические факторы;
  - Б) двигательные навыки;
  - В) физические упражнения;
  - Г) факторы окружающей среды.
9. Что НЕ относится к методическим принципам физического воспитания:
- А) принцип наглядности;
  - Б) принцип словесности;
  - В) принцип сознательности и активности;
  - Г) принцип доступности.
10. Показателем самоконтроля НЕ является:
- А) самочувствие;
  - Б) желание заниматься;
  - В) аппетит;
  - Г) анкетирование.
11. Какая часть учебно-тренировочного занятия включает в себя организацию занятия, построение, сообщение задач урока, содержание основной части:
- А) подготовительная;
  - Б) заключительная;
  - В) вводная;
  - Г) основная.
12. Специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности – это:
- А) физическая культура;
  - Б) физическое развитие;

- В) интеллектуальное развитие;  
Г) спорт.
13. Лечебная физическая культура – это:  
А) метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями;  
Б) применение физических упражнений после получения травм или после тяжелой операции;  
В) лечебная гимнастика, специально подобранные для лечения физические упражнения;  
Г) наука о лечебном применении физических упражнений.
14. В бадминтон играют:  
А) воланом;  
Б) шариком;  
В) шайбой;  
Г) мячом.
15. С какого расстояния пробивается пенальти в футболе?  
А) 9 м;  
Б) 7 м;  
В) 11 м;  
Г) 13 м.
16. Кто в футбольной команде может играть руками?  
А) защитник;  
Б) нападающий;  
В) вратарь;  
Г) полузащитник.
17. Подвижные игры решают следующие задачи:  
А) только оздоровительные;  
Б) оздоровительные и образовательные;  
В) оздоровительные, образовательные и воспитательные;  
Г) только воспитательные.
18. Подвижная игра – это:  
А) самостоятельный вид спорта, связанный с игровым единоборством команд или отдельных спортсменов и проводящийся по определенным правилам;  
Б) сознательная, активная деятельность человека, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами;  
В) игра на местности с привлечением не менее 30 участников;  
Г) яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития.
19. Лыжные гонки – это:  
А) один из видов лыжного спорта, который представляет собой спуск с гор на специальных лыжах по заранее подготовленным трассам;  
Б) гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе;  
В) гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе с винтовкой за спиной;  
Г) вид лыжного спорта, который состоит в катании на горных лыжах по бугристому склону.
20. Инициатором возрождения Олимпийских игр был:  
А) А.Д. Бутовский;  
Б) Н.А. Панин-Коломенкин;  
В) Н. Орлов;  
Г) Пьер де Кубертен.
21. Акробатика – это:

- А) система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в одной плоскости;
- Б) система физических упражнений, связанных с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой и без с сохранением равновесия;
- В) система статических упражнений, связанных с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой и без с сохранением равновесия;
- Г) система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и без равновесия.
22. Гиревой спорт – это вид спорта, направленный на развитие следующих качеств:
- А) быстрота;
- Б) сила;
- В) ловкость;
- Г) гибкость.
23. Термин «легкая атлетика» связан с древнегреческим пятиборьем под названием:
- А) многоборье;
- Б) состязание;
- В) панкратион;
- Г) пентатлон.
24. Высота сетки для игры в волейбол у мужчин:
- А) 238 см;
- Б) 240 см;
- В) 243 см;
- Г) 250 см.
25. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?
- А) повороты и финты во время бросков;
- Б) передачи и броски мяча;
- В) столкновения, удары, захваты, толчки, подножки;
- Г) выбивание и ловля катящегося мяча.
26. Настольный теннис – это:
- А) массовая игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;
- Б) подвижная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;
- В) спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;
- Г) народная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
<b>ОК-2- способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской п</b>		
Знать	-- закономерности и причины развития физической культуры и спорта; - влияние политических, экономических социальных	<b>Перечень теоретических вопросов к зачету:</b> 1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры. 2. Физическое развитие. 3. Жизненные необходимые умения и

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	явлений на эту сферу	<p>навыки.</p> <p>4. Физическая и функциональная подготовленность.</p> <p>5. Физическая культура и спорт, как средства укрепления и сохранения здоровья людей.</p> <p>6. Понятие «здоровья», его содержание, критерии.</p> <p>7. Общая физическая подготовка (ОФП), цели и задачи ОФП.</p>
Уметь	- применять знания об истории физической культуры и спорта в своей профессиональной деятельности с целью воспитания патриотизма и гражданской позиции	<p>1. Составить комплекс упражнений на развитие одного из физических качеств.</p> <p>2. Расписать методику выполнения упражнений, с указанием последовательности, интенсивности и продолжительности нагрузок.</p>
Владеть	- навыками исследовательской работы для подтверждения исторических фактов.	<p>1. навыками составления и выполнения комплекс</p> <p>2. навыками выполнения упражнений, направленных на развитие в физического качества,</p>
<b>ОК- 8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>		
Знать	<p>Основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния физических упражнений на работу органов и систем организма.</p> <p>Основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма.</p> <p>Основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий</p>	<p><i>Перечень теоретических вопросов к зачету</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы физического воспитания.</li> <li>2. Специальная физическая подготовка.</li> <li>3. Спортивная подготовка, форма занятий физическими упражнениями.</li> <li>4. Определение понятия «спорт», массовый спорт, его цели и задачи.</li> <li>5. Спортивная классификация, ее структура.</li> <li>6. Национальные виды спорта.</li> <li>7. Студенческий спорт.</li> <li>8. Спорт в свободное время студентов.</li> <li>9. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные.</li> <li>10. Правила соревнований в избранном виде спорта.</li> <li>11. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание, периодичность.</li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма и организации ЗОЖ, с целью укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности.	12. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные методы самоконтроля. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
Уметь	<p>Применять полученные теоретические знания по организации и планированию занятий по физической культуре анатомо-физиологических особенностей организма.</p> <p>Применять теоретические знания по организации самостоятельных занятий с учетом собственного уровня физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Использовать тесты для определения физической подготовленности с целью организации самостоятельных занятий по определенному виду спорта с оздоровительной направленностью, для подготовки к профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Перечень заданий для зачета:</b></p> <p>На основе изученного материала темы «Волейбол» и специальной литературы необходимо составить комплекс упражнений.</p> <p>На основе изученного материала темы «Футбол» и специальной литературы необходимо составить комплекс упражнений:</p>
Владеть	Средствами и методами физического воспитания. Методиками организации и планирования самостоятельных занятий по физической культуре. Методиками организации физкультурных и спортивных занятий с учетом уровня физической подготовленности и профессиональной деятельности, навыками и умениями самоконтроля	1. навыками составления и выполнения комплекс навыков выполнения упражнений, направленных на развитие в физического качества,
<b>ОК-9 - способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</b>		

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия о приемах первой помощи;</li> <li>- основные понятия о правах и обязанностях граждан по обеспечению безопасности жизнедеятельности;</li> <li>- характеристики опасностей природного, техногенного и социального происхождения;</li> <li>- государственную политику в области подготовки и защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций</li> </ul>	<p><b>Перечень теоретических вопросов к зачету:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание, периодичность.</li> <li>2. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные методы самоконтроля. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</li> <li>3. Основы здорового образа жизни студента.</li> <li>4. Физическая культура в обеспечении здоровья.</li> <li>5. Общая физическая и специальная подготовки в системе физического воспитания.</li> <li>6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>7. Массовый спорт и спорт высших достижений.</li> <li>8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</li> </ol>
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выделять основные опасности среды обитания человека;</li> <li>- оценивать риск их реализации</li> </ul>	<p><b>Перечень заданий для зачета:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. составить комплекс физических упражнений, позволяющих избежать тех или иных заболеваний, возникающих в процессе профессиональной деятельности (например, малоподвижный образ жизни вызывает ряд заболеваний, связанный с опорно-двигательным аппаратом (остеохондроз, искривление позвоночника и т.д.).</li> </ol>
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основными методами решения задач в области защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. навыками составления и выполнения комплексных позволяющих избежать тех или иных заболеваний, возникающих в процессе профессиональной деятельности</li> </ol>

**б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

**Показатели и критерии оценивания зачета:**

Примерная структура и содержание пункта:

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и

практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета.

Требования к зачету:

1. владение теоретическим материалом, выполнение тестовых и практических заданий на баллы не менее 50%;
2. успешное выполнение итогового теста.

Критерии оценки

- «зачтено» – обучающийся должен правильно ответить на все тестовые задания и получить в итоге не менее 50 баллов, выполнить все практические работы;
- «не зачтено» – обучающийся ответил правильно менее, чем на 50 % вопросов, не выполнил практические работы

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-454861#page/1> (дата обращения: 01.09.2020).

2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL.: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-446683#page/18> (дата обращения: 01.09.2020).

### **б) Дополнительная литература:**

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-453843#page/1> (дата обращения: 01.09.2020)

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-450258#page/1> (дата обращения: 01.09.2020).

### **в) Методические указания:**

1. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-449973#page/1> (дата обращения: 01.09.2020).

2. Представлены в приложении .1

### **г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

**Программное обеспечение**



Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7	Д-1227-18 от 08.10.2018 Д-757-17 от 27.06.2017	11.10.2021 27.07.2018
MS Office 2007	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно	бессрочно
FAR Manager	свободно	бессрочно

#### Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp">http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp</a>

#### 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Тип и название аудитории	Оснащение аудитории
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.
Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации. Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей.
Помещения для самостоятельной работы обучающихся	Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета
Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий.

### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

#### Комплекс для развития силы

1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки присесть с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отведя руки назад.
4. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.
5. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед.

#### Комплекс для развития ловкости

1. Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху.
2. Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч.
3. Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча.
4. Из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки с последующим перехватом рук и вращением палки назад-вверх.
5. Лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).
6. Стоя в 1 м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.

#### Комплекс для развития гибкости

1. Стоя, ноги врозь, опираясь руками о пол переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ног в коленях.
2. Стоять спиной к гимнастической стенке, переходя в положение «мост», опираясь руками о рейки стенки.

3. Стоять, ноги врозь, выполняя колебательные движения – вращать обруч на поясице.
4. Стоять на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно перебирая рейки, переходить в упор, согнувшись.
5. Стоять, поочередно левым (правым) боком, опираясь одной рукой о бум, выполнять хлесткие махи ногой назад.
6. Стоять согнувшись, ноги врозь с опорой рук о горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

#### **комплекс упражнений по гимнастике**

1. Стоя, ноги врозь, малый мяч внизу, подбрасывание и ловля мяча с одновременным приседанием и касанием поочередно правой (левой) рукой пола.
2. Из упора стоя между параллельными брусьями, прыжком упор прогнувшись и передвижение вперед с последующим повторением задания.
3. Стоя на коленях, руки за головой, наклоны вперед с отведением локтей в стороны и пригибанием спины.
4. Из вися на высокой перекладине прогнувшись, сгибание и разгибание ног в группировку.
5. Из упора присев на матах, кувырки вперед и назад в группировку.
6. Из вися прогнувшись на гимнастической стенке, прыжки в доскок.
7. Лазанье при помощи рук и ног по гимнастической скамейке и стенке.
8. Стоя лицом к гимнастической стенке, через наклоны вперед с захватом рук сзади за рейку переход в вис прогнувшись.
9. Прыжки через скакалку прогнувшись с вращением вперед.
10. Балансирование на ограниченной площадке, лежащей на набивном мяче.
11. Из седа руки сзади, прогибание опускание туловища с отведением головы назад.
12. Стоя ноги вместе, руки вверху с захватом концов эластичного бинта, переброшенного через кольца, разведение прямых рук в стороны силой.
13. Передвижение по узкой части гимнастической скамейки на носках.

14. Лазанье по наклонному канату при помощи рук и ног.
15. Из упора присев переход в горизонтальное равновесие (ласточка) поочередно на правой (левой) ноге.

### **Комплекс упражнений по легкой атлетике**

1. Из упора стоя, согнувшись с опорой о барьер, покачивание, растягивая плечевые суставы.
2. Из основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе.
3. С двух шагов разбега прыжок в шаге с последующим повторением упражнения.
4. Из упора лежа на скамейке отжимание, сгибая и разгибая руки.
5. Из упора стоя у стены, бег с высоким подниманием коленей в быстром темпе.
6. Из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямление ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.
7. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8-10 м, метание теннисного мяча в баскетбольный щит (на дальность отскока) с повторением упражнения.
8. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы на отрезке 10-20м.
9. Из высокого старта бег на скорость по замкнутому кругу на расстояние 150-200 м.
10. Прыжки с двух шагов разбега с доставанием баскетбольного щита.
11. Стоя в вися, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног.
12. Стоя ноги врозь, руками взявшись за бум, перелазание через бум.
13. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10-20 м.
14. Из низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед по прямой или по кругу.
15. Из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20-30 м с повторением 4-6 раз.

### **Комплекс упражнений по баскетболу**

1. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10-20 м.
2. Стоя ноги врозь, передача баскетбольного мяча вокруг себя.
3. Переход через упор присев в упор лежа последующим возвращением в основную стойку.
4. Ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем за мячом и без него.
5. Из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20 м с повторением 4-6 раз.
6. Сжимание и разжимание кистевого эспандера одновременно обеими руками.
7. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8-10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока с последующей ловлей и повторением упражнения.
8. Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.
9. Вышагивание с мячом без отрыва носка ноги, касаясь им угла стены справа и слева.
10. Из низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед или по кругу.
11. Верхняя передача баскетбольного мяча двумя руками при помощи стенки.
12. Бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух прыжковых шагов.
13. Лежа на животе, теннисный мяч в правой руке, поочередно подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).
14. Ведение баскетбольного мяча с продвижением вперед, чередуя двумя прыжковыми шагами с мячом в руках.
15. Передача двумя руками баскетбольного мяча от груди в стенку.

#### **Комплекс упражнений по волейболу**

1. Из низкого приседа прыжки с продвижением вперед.
2. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8-10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей теннисного мяча.
3. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте.

4. Из основной стойки без отрыва ног и сгибания коленей переход в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.
5. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на высоте 2-3 м.
6. Лежа на животе, поочередная ловля и подбрасывания теннисного мяча (жонглирование).
7. Темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180<sup>0</sup> и повторением упражнения.
8. Стоя руки за головой, переход через сед перекатом назад на спину с последующим возвращением в исходное положение.
9. Стоя (эспандер сзади), растягивание эспандера в стороны.
10. Из упора о стенку бег на месте с высоким подниманием коленей на носках в быстром темпе.
11. Стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками на уровне плеч), прогибание спины с отведением рук вверх-назад за счет поочередного выпада головы.
12. Стоя в 1 м от стенки, переход в упор на пальцах вверх над собой, верхняя подача мяча в стенку с последующей ловлей и повторением упражнения.
13. Стоя руки внизу в стороны, сжимание и разжимание кистевого эспандера.

#### **Комплекс упражнений по футболу**

1. Из высокого старта челночный бег с ускорением до середины отрезка.
2. Верхняя передача в парах двумя руками из-за головы
3. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы.
4. Нижняя передача футбольного мяча в паре между партнерами.
5. Стоя лицом друг к другу (взявшись руками сверху) вращение в правую и левую стороны.
6. Передача в парах пасом головы.
7. Сидя в упоре сзади, игра с футбольным мячом ногами между партнерами.
8. Стоя спиной друг к другу, захватом рук в локтевых суставах выталкивание партнера за линию.

9. В прыжке с разбега доставание рукой баскетбольного щита.
10. Бег с прыжками по кочкам на отрезках прямой с повторением задания.
11. Партнеры лежат на спине (первый держит за ноги второго), поочередные наклоны туловища первого, сгибание и разгибание ног второго партнера.
12. Удерживать футбольный мяч между ног, передача мяча вперед партнеру броском обеих ног.
13. Ведение футбольного мяча с обводкой 3-4 стоек и пасом партнеру.
14. Бег партнеров два раза по 50-метровому кругу в противоположных направлениях на опережение.
15. Жонглирование футбольным мячом при помощи стопы, бедра между партнерами.