

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Астраханский государственный университет»**  
**(Астраханский государственный университет)**

**ПРИКАЗ**

01.03.2022

*Об утверждении дополнительной  
общеразвивающей программы «Старт»*

№ 08-01-01/199

В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, 75, 101), приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» **приказываю:**

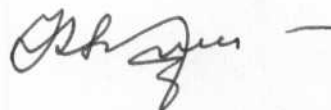
1. Утвердить дополнительную общеразвивающую программу «Старт» общей трудоемкостью 32 часа (в том числе аудиторных 32).

2. Дополнительную образовательную услугу на договорной основе по программе «Старт» оказывать на базе колледжа АГУ.

3. Руководителем программы назначить Ермакову Зинаиду Владимировну, преподавателя колледжа АГУ.

Основание: служебная записка об утверждении дополнительной общеразвивающей программы директора колледжа АГУ С.В. Куняшовой.

Ректор



К.А. Маркелов

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по ОД



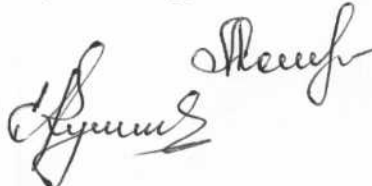
А.М. Трещев

Директор ДепНО



Г.В. Файзиева

Начальник отдела ИОМО



А.В. Калашникова

Директор колледжа АГУ



С.В. Куняшова

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Астраханский государственный университет»**

*Колледж*  
*Астраханского государственного университета*

Принята на заседании Педагогического  
Совета Колледжа АГУ  
Протокол № 6  
От «03» февраля 2022 года

Утверждена приказом № *08-01-01/199*  
от «*01*» *марта* 20*22* года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«СТАРТ»**

***Направленность: физкультурно-спортивная***  
***Уровень программы: начальный***  
***Возраст учащихся: 15–17 лет***  
***Срок реализации: 2 месяца (32 ч)***

Автор-составитель:  
Ермакова Зинаида Владимировна  
преподаватель физической культуры

**Астрахань 2022**

## 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

### 1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы):

*направленность программы* – физкультурно-спортивная;

*актуальность программы* –; заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

*отличительные особенности программы* – данная программа представляет возможность обучающимся, имеющим различный уровень физической подготовленности, приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Особенностью программы является использование игровых и соревновательных технологий.

*адресат программы* – программа рассчитана на обучающихся 15–17 лет, имеющих слабую физическую подготовленность.

*объем программы* – 32 часа;

*формы обучения и виды занятий* практические и теоретические занятия,

*срок освоения программы* определяется содержанием программы – 2 месяца;

*режим занятий* – два раза в неделю, продолжительность занятия – 90 минут.

### 1.2. Цели и задачи программы:

- повышение качества знаний в рамках физкультурно-оздоровительной направленности;

- формирование культуры здорового образа жизни, целостному развитию физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;

- воспитание личности, способной и желающей участвовать в спортивно-массовых соревнованиях;

- воспитание умения работать в группе, команде, коллективе.

**Задачи освоения программы:**

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);

- обучение игровой и соревновательной деятельности;

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений

- развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;

- воспитать психологическую устойчивость;

- воспитание гармоничной, социально активной личности

### 1.3. Содержание программы:

Тематический план

| п/п  | Наименование раздела, темы               | Количество часов |                      | Формы аттестации (контроля)                |
|------|--|------------------|----------------------|--|
|      |  | Всего            | Практические занятия |  |
|      | <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>         | <b>16</b>        | <b>16</b>            |  |
| 1.1. | Тема «Техника бега на средние дистанции» | 6                | 6                    | Текущий контроль<br>Контрольное упражнение |

|   |   |           |           |   |
|---|---|-----------|-----------|---|
| 1.2.  | Тема «Техника бега на короткие дистанции»             | 6         | 6         | Текущий контроль<br>Контрольное упражнение  |
| 1.3   | Тема «Техника прыжка в длину с места»                 | 4         | 4         | Текущий контроль<br>Контрольное упражнение  |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол</b> |   | <b>8</b>  | <b>8</b>  |   |
| 2.1.  | Тема «Техника игры в нападении и защите»              | 4         | 4         | Текущий контроль                            |
| 2.2.  | Тема «Тактические действия игры в нападении и защите» | 4         | 4         | Текущий контроль<br>Контрольное упражнение  |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>  |   | <b>8</b>  | <b>8</b>  |   |
| 3.1.  | Тема «Техника игры в нападении и защите»              | 4         | 4         | Текущий контроль                            |
| 3.2.  | Тема «Тактические действия игры в нападении и защите» | 4         | 4         | Текущий контроль.<br>Контрольное упражнение |
| <b>Итого</b>                                |   | <b>32</b> | <b>32</b> |   |

### **Раздел 1. Легкая атлетика (8 ч.)**

#### **Тема 1.1. «Техника бега на средние дистанции» (6 ч.)**

Практические занятия (6 ч.)

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Освоение техники бега по прямой.

Техника бега по повороту: бег по кругу, пробегание отрезков по прямой с входом в поворот, бег по повороту с выходом на прямую.

Техника высокого старта и стартового разбега. Совершенствование техники бега в целом. Специальные упражнения бегуна. Техника выполнения бега на дистанции 500м (дев.) 800м. (юн), Контрольное пробегание на дистанции 3000м. (юн) и 2000(дев)

#### **Тема 1.2. «Техника бега на короткие дистанции» (6ч.)**

Практические занятия (6 ч.)

Техника низкого старта: старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Специальные беговые упражнения спринтера. Техника бега по прямой, по повороту, с входом в поворот и выходом с поворота. Бег на дистанции 100м. 200м. 400м. Совершенствование бега на этих дистанциях.

#### **Тема 1.3. «Техника прыжка в длину с места» (4 ч.)**

Практические занятия (4 ч.)

Техника выполнения прыжка: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление.

Многократное повторение техники прыжка. Специальные упражнения на развитие быстрой реакции. Кроссы. Техническое выполнение всех фаз прыжка

### **Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол (4ч.)**

#### **Тема 2.1. «Техника игры в нападении и защите в баскетболе» (4 ч.)**

Практические занятия (4 ч.)

Техника игры в нападении: передвижение и владение мячом. Элементы передвижения: бег, ходьба, прыжки. остановки, повороты.

Техника владения мячом: прием мяча, передача, ведение, бросок.

Техника игры в защите: передвижение и противодействие сопернику.

Техника защиты: стойка, выбивание мяча, перехват мяча, подборка.

Выполнение упражнений с мячом в парах, колоннах

#### **Тема 2.2. «Тактические действия игры в нападении и защите» (4 ч.)**

Практические занятия (4 ч.)

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры.

Тактика нападения: индивидуальная, групповая, командная.

Нападение быстрым прорывом, нападение против зонной защиты, нападение при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Нападение против прессинга.

Тактика защиты, индивидуальная защита, групповая командная.

Индивидуальная защита, защита прессингом, зонная защита. Упражнения по тактике нападения и защиты.

Учебные игры. Судейство.

### **Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол (4ч.)**

**Тема 3.1.** «Техника игры в нападении и защите в волейболе» (4 ч.)

Практические занятия (4 ч.)

Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры.

Техника нападения включает в себя технику перемещений (стойки и разновидности перемещений) и технику владения мячом (подачи, передачи для нападающего удара, нападающие удары и перебивания).

Техника защиты: прием мяча двумя руками снизу, одной рукой сверху и снизу. Блокирование.

Упражнения в парах группах по технике нападения и защиты Учебная игра.

**Тема 3.2** «Тактика игры в нападении и защите» (4 ч.)

Практические занятия (4 ч.)

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Судейство. Учебные игры

### **1.3. Планируемые результаты**

Освоение содержания программы обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

#### **• личностных:**

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

#### **• метапредметных:**

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение навыками проектной деятельности, моделирующей реальные ситуации межкультурной коммуникации;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

**• предметных:**

- формирование целостных представлений о мире и общей культуры обучающихся путем освоения систематических научных знаний и способов действий на мета предметной основе;

- сформированность умения использовать двигательный навык при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий в образовательных и самообразовательных целях;

- достижение порогового уровня владения двигательным навыком, при выполнении двигательного тестирования;

В результате освоения программы обучающийся должен

**уметь:**

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**знать:**

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

### 2.1. Календарный учебный график

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия        | Кол-во часов | Тема занятия   | Место проведения    | Форма контроля                            |
|-------|-------|-------|--------------------------|----------------------|--------------|--|---------------------|---|
| 1.    | 04    | 05    | 14.30-15.00              | Практическое занятие | 2            | <b>Тема 1.1</b> «Техника бега на средние дистанции» Специальные беговые упражнения легкоатлета, бег по прямой, повороту; с входом в поворот и выходом с него. Бег до 800м.                             | Спортивная площадка | Текущий контроль                          |
| 2.    | 04    | 07    | 14.30-15.00              | Практическое занятие | 2            | <b>Тема 1.1</b> «Техника бега на средние дистанции» Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника высокого старта и стартового разбега. Техника бега на дистанции 500м(дев) и 1000м. (юн)        | Спортивная площадка | Текущий контроль                          |
| 3.    | 04    | 12    | 14.30-15.00              | Практическое занятие | 2            | <b>Тема 1.1</b> «Техника бега на средние дистанции» Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника бега на дистанции 3000м.   | Спортивная площадка | Текущий контроль; контрольное упражнение. |
| 4.    | 04    | 14    | 14.30-15.00              | Практическое занятие | 2            | <b>Тема 1.2</b> «Техника бега на короткие дистанции» Специальные беговые упражнения легкоатлета. Техника низкого старта. Старт, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Бег на дистанции 100м. | Спортивная площадка | Текущий контроль                          |
| 5.    | 04    | 19    | 14.30-15.00              | Практическое занятие | 2            | <b>Тема 1.2</b> «Техника бега на короткие дистанции» Специальные беговые упражнения легкоатлета. Бег на дистанции 200м   | Спортивная площадка | Текущий контроль                          |
| 6.    | 04    | 21    | 14.30-15.00              | Практическое занятие | 2            | <b>Тема 1.2</b> «Техника бега на короткие дистанции» Специальные беговые упражнения легкоатлета. Бег на дистанции 400м   | Спортивная площадка | Текущий контроль; контрольное упражнение  |
| 7.    | 04    | 26    | 14.30-15.00              | Практическое занятие | 2            | <b>Тема 1.3.</b> «Техника прыжка в длину с места» Специальные упражнения для развития быстрой реакции. Многократные повторения прыжка  | Спортивный зал      | Текущий контроль                          |

|     |    |    |             |                              |   |   |                |   |
|-----|----|----|-------------|------------------------------|---|---|----------------|---|
| 8.  | 04 | 28 | 14.30-15.00 | Практи-<br>ческое<br>занятие | 2 | <b>Тема 1.3.</b> «Техника прыжка в длину с места»<br>Специальные прыжковые упражнения. Кросс до 1000м. Техника выполнения прыжка  | Спортивный зал | Текущий кон-<br>троль;<br>контрольное<br>упражнение |
| 9.  | 05 | 03 | 14.30-15.00 | Практи-<br>ческое<br>занятие | 2 | <b>Тема 2.1.</b> «Техника игры в нападении и защите в баскетболе» Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры.<br>Передвижения: бег, ходьба, прыжки. остановки, повороты.<br>Техника владения мячом: прием мяча, передача, ведение, бросок. Выполнение упр. в парах. Учебная игра. Судейство | Спортивный зал | Текущий кон-<br>троль                               |
| 10. | 05 | 05 | 14.30-15.00 | Практи-<br>ческое<br>занятие | 2 | <b>Тема 2.1.</b> «Техника игры в нападении и защите в баскетболе» Техника защиты: стойка, выбивание мяча, перехват мяча, подборка.<br>Выполнение упражнений с мячом в парах, колоннах<br>Выполнение упр. в парах. Учебная игра<br><b>Судейство.</b>   | Спортивный зал | Текущий кон-<br>троль                               |
| 11. | 05 | 12 | 14.30-15.00 | Практи-<br>ческое<br>занятие | 2 | <b>Тема 2.2.</b> «Тактика игры в нападении и защите»<br>Передвижение и противодействие сопернику.<br>Защита: стойка, выбивание мяча, перехват мяча, подборка.<br>Выполнение упражнений с мячом в парах, колоннах  | Спортивный зал | Текущий кон-<br>троль                               |
| 12. | 05 | 17 | 14.30-15.00 | Практи-<br>ческое<br>занятие | 2 | <b>Тема 2.2.</b> «Тактика игры в нападении и защите»<br>Тактика защиты. индивидуальная защита, групповая командная.<br>Индивидуальная защита, защита прессингом, зонная защита. Упражнения по тактике нападения и защиты.<br>Учебная игра   | Спортивный зал | Текущий кон-<br>троль;<br>контрольное<br>упражнение |
| 13. | 05 | 19 | 14.30-15.00 | Практи-<br>ческое<br>занятие | 2 | <b>Тема3.1.</b> «Техника игры в нападении и защите в волейболе»<br>Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры  | Спортивный зал | Текущий кон-<br>троль                               |



|               |    |    |             |  |   |  |                |   |  |  |  |
|---------------|----|----|-------------|--|---|--|----------------|---|--|--|--|
|               |    |    |             |  |   | Выполнение упражнений в парах, колоннах:<br>-стойки и разновидности перемещений техника подачи передач<br>Передачи для нападающего удара.<br>Учебная игра.   |                |   |  |  |  |
| 14.           | 05 | 24 | 14.30-15.00 | Практи-<br>ческое<br>занятие                 | 2 | <b>Тема 3.1</b> «Техника игры в нападении и защите в волей-болл<br>Выполнение упражнений в парах, колоннах: Техника защиты: прием мяча двумя руками снизу, одной рукой сверху и снизу. Блокирование.<br>Упражнения в парах группах по технике нападения и защиты Учебная игра. | Спортивный зал | Текущий контроль                              |  |  |  |
| 15.           | 05 | 26 | 14.30-15.00 | Практи-<br>ческое<br>занятие                 | 2 | <b>Тема 3.2.</b> «Тактика игры в нападении и защите»<br>Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия игроков. Игры и эстафеты. Судейство.  | Спортивный зал | Текущий контроль                              |  |  |  |
| 16.           | 05 | 31 | 14.30-15.00 | Практи-<br>ческое<br>занятие<br>Круглый стол | 2 | <b>Тема 3.2</b> «Тактика игры в нападении и защите»<br>Одиночное, групповое блокирование. Закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий в защите. Судейство. Учебная игра   | Спортивный зал | Текущий контроль<br>контрольное<br>упражнение |  |  |  |
| <b>Итого:</b> |    |    |             |  |   | <b>32</b>  |                | <b>Зачет</b>                                  |  |  |  |

## 2.2. Условия реализации программы

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивной площадки, оборудованной легкоатлетическими дорожками, спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные мячи-25шт;
- волейбольные мячи-25 шт.;
- скакалки -15шт.
- гантели-20 пар
- волейбольная сетка-2шт.
- секундомер;
- свисток;
- гимнастические коврики;
- рулетка

2.3. Формы аттестации — зачет.

## 2.4. Оценочные материалы

### Легкая атлетика

| № | Контрольное упражнение/Оценка      | 1 курс       |              |              | 2 курс       |              |              | 3,4 курсы    |              |              |
|---|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|   |                                    | 5            | 4            | 3            | 5            | 4            | 3            | 5            | 4            | 3            |
| 1 | Бег 100 м, с (дев)                 | 14,5<br>17,0 | 15,0<br>17,5 | 15,5<br>18,5 | 14,0<br>16,5 | 13,5<br>17,0 | 13,2<br>17,5 | 13,0<br>16,5 | 13,2<br>17,0 | 13,5<br>17,5 |
| 2 | Бег 200м.                          | 31.5         | 310          | 30,5         | 30,5         | 31,0         | 31,0         | 29,5         | 30,0         | 30,5         |
| 3 | 800м.                              | 3.00         | 3.05         | 3.10         | 2.58         | 2,59         | 3.00         | 2,57         | 2,58         | 2,59         |
| 4 | Бег 3000м, (без учета времени дев) | 15.20        | 15.30        | 16.00        | 13.30        | 14,00        | 15.00        | 13.00        | 13.30        | 14.30        |
| 5 | Бег 500м.                          | 2.00         | 2.15         | 2.20         | 1.55         | 2.00         | 2.10         | 1.55         | 2.00         | 2.10         |
| 6 | Прыжки в длину с места см (дев)    | 2,15<br>1.65 | 2,10<br>1.45 | 2.00<br>1.40 | 2.20<br>1.70 | 2.15<br>1.65 | 2.10<br>1.60 | 2.35<br>1.75 | 2.25<br>1.65 | 2.15<br>1.60 |

### Баскетбол

#### Критерии оценки

техники выполнения штрафного броска в баскетболе (количество попаданий из 5 бросков)

оценка «отлично» - 3 попаданий

оценка «хорошо» -2 попадания

оценка «удовлетворительно» - 1 попадание

оценка «неудовлетворительно» -0

#### Критерии оценки

**техники выполнения ведения броска с двух шагов (5 бросков)**

оценка «отлично» - 5 попаданий

оценка «хорошо» -4 попадания

оценка «неудовлетворительно» -2 попадания

**Волейбол**

**Критерии оценки (в баллах)**

**техники выполнения подачи мяча на точность (количество раз из 5 подач)**

оценка «отлично» - 5 попаданий

оценка «хорошо» -4 попадания

оценка «удовлетворительно» - 3 попадания

оценка «неудовлетворительно» -2 попадания

**Критерии оценки (в баллах)**

**техники выполнения передачи мяча в парах (количество раз)**

Техника выполнения количества передач, правильное выполнение стойки и перемещений, выход к мячу, точность передач

оценка «отлично» - - 30 раз

оценка «хорошо» 25 раз

оценка «удовлетворительно - 20 раз

оценка «неудовлетворительно» 15 р

**техники выполнения передачи мяча в парах через сетку (количество раз)**

Техника выполнения количества передач, правильное выполнение стойки и перемещений, выход к мячу, точность передач

оценка «отлично» - 30 раз с соблюдением всех критерий

оценка «хорошо» 25 раз

оценка «удовлетворительно - 20 раз

оценка «неудовлетворительно» 1

**Критерии оценки приема мяча снизу с подачи**

оценка «отлично» - точный прием без ошибки

оценка «хорошо» - точный прием без ошибки

оценка «удовлетворительно – точный прием без ошибки

оценка «неудовлетворительно

**Критерии передачи мяча сверху над собой (10 раз)**

оценка «отлично» - 10 передач без ошибки

оценка «хорошо» - 10 передач 2 ошибки

оценка «удовлетворительно –10 передач 3 ошибки

оценка «неудовлетворительно- 10 передач 5 ошибок

**Критерии оценки промежуточной аттестации студентов специальной медицинской группы**

1. Бег 100м. (юноши и девушки) - без учета времени
2. Бег 2000м. (девушки)- без учета времени
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки)
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки)
5. Подтягивание на перекладине (юноши)
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки)
7. Штрафной бросок в баскетбольную корзину
8. Передача мяча в парах, подача мяча

## 2.5. Методические материалы, обеспечение программы методическими видами продукции

| Название образовательной технологии  | Темы, разделы дисциплины   | Краткое описание применяемой технологии   |
|--------------------------------------|--|---|
| Соревновательная, игровая технологии | <b>Раздел 2 «Спортивные игры. Баскетбол»</b><br>Тема 2.2 «Тактика нападения и защиты в баскетболе»<br><b>Раздел 3 «Спортивные игры. Волейбол»</b><br>Тема 3.2 «Тактика нападения и защиты в волейболе» | Формирование общей компетенции, работать в команде, повышение двигательной активности студентов, посредством участия в соревнованиях  |
| Здоровье сберегающие технологии      | <b>Раздел 1 «Легкая атлетика»</b><br>Тема 1.1 «Техника бега на средние дистанции»  | Воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация ведения здорового образа жизни |

**2.6. Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин, которые входят в состав программы (для модульных, интегрированных, комплексных и т. п. программ):** Рабочие программы дисциплины Физическая культура 1, Физическая культура 2.

### 3. Список литературы

#### Основная литература:

1. Тиссен П.П., Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие / П.П. Тиссен, Т.А. Ботагариев - Оренбург: ОГУ, 2019. - 127 с. ISBN 978-5-7410-1674-9 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741016749.html>

2. Витун Е.В., Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Витун Е.В. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 110 с. - ISBN 978-5-7410-1674-9 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента" [сайт]. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741016749.html>

#### Дополнительная литература:

3. Мельникова Н. Ю., История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин - М.: Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839978.html>

4. Тычинин Н.В., Элективные курсы по физической культуре и спорту: учеб. пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж: ВГУИТ, 2017. - 63 с. - ISBN 978-5-00032-250-5 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html>

5. Кизько А.П., Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / Кизько А.П. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. - ISBN 978-5-7782-2984-6 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html>

#### Электронные ресурсы:

1. Электронная библиотечная система ООО «Политехресурс» «Консультант студента» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>

2. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>