МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП



О.Н. Рябова

«29» июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	43.03.01 Сервис
Направленность (профиль) образовательной программы:	Сервис в торговле

Шуя

1. Цели освоения дисциплины состоит в формировании мотивационно-ценностного отношения студента к физической культуре и установки на здоровый стиль жизни; физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)» является обязательной для изучения; относится к обязательной части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена, выполнению и защите выпускной квалификационной работы

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен обладать знаниями, умениями, навыками, полученными ранее в ходе изучения школьного курса физической культуры.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– физиологические и социально-психологические основы физического развития личности и воспитания личности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– основополагающие факторы и принципы сохранения и укрепления здоровья личности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– принципы и алгоритм оказания первой помощи при неотложных состояниях (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– принципы формирования здорового образа жизни (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– санитарно-эпидемиологические нормы и правила обеспечения жизнедеятельности;

– правовые и организационные нормы поддержания нормативного уровня физической подготовленности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

–основные симптомы распространенных заболеваний и меры их профилактики, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4).

Уметь:

– применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– оказывать первую помощь пострадавшим при возникновении неотложных состояний (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

–применять меры профилактики травматизма в быту и профессиональной деятельности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4).

Владеть:

– навыками применения основных форм и методов физического воспитания (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке) (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, ведению ЗОЖ и отказа от вредных привычек (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– навыками ориентации в информационном пространстве по вопросам поддержания должного уровня физической подготовки и ЗОЖ (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объем дисциплины составляет 246 астрономических часов (328 академических часов)

Контактная работа 142,5 час.

Самостоятельная работа 103,5 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	1 сем.		2 сем.		3 сем.		4 сем.		5 сем.		6 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Практические занятия	24	15	24	15	24	18	24	17,75	25,5	16,5	21	20,75
Зачет							0,25				0,25	
Всего	24	15	24	15	24	18	24,25	17,75	25,5	16,5	21,25	20,75

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1	Физическая подготовка (ОФП, СФП) в избранном виде спорта	1	-	-	6	3	Контрольная работа, тест
2	Основы техники	1	-	-	1,5	1,5	Контрольная

	безопасности в избранном виде спорта						работа, тест
3	Подвижные игры	1	-	-	4,5	3	Контрольная работа, тест
4	Техническая подготовка в избранном виде спорта	1	-	-	6	3	Контрольная работа, тест
5	Тактическая подготовка в избранном виде спорта	1	-	-	6	4,5	Контрольная работа, тест
Всего		1	-	-	24	15	
6	Участие в соревнованиях по избранному виду спорта	2	-	-	4,5	1,5	Контрольная работа, тест
7	Физическая подготовка (ОФП, СФП) в избранном виде спорта	2	-	-	3	3	Контрольная работа, тест
8	Техническая подготовка в избранном виде спорта	2	-	-	4,5	3	Контрольная работа, тест
9	Подвижные игры	2	-	-	4,5	3	Контрольная работа, тест
10	Тактическая подготовка в избранном виде спорта	2	-	-	4,5	3	Контрольная работа, тест
11	Участие в судействе соревнований по избранному виду спорта	2	-	-	3	1,5	Контрольная работа, тест
Всего		2	-	-	24	15	
12	Участие в соревнованиях по избранному виду спорта	3	-	-	6	4,5	Контрольная работа, тест
13	Подвижные игры	3	-	-	6	4,5	Контрольная работа, тест
14	Физическая подготовка (ОФП, СФП) в избранном виде спорта	3	-	-	6	4,5	Контрольная работа, тест
15	Техническая подготовка в избранном виде спорта	3	-	-	6	4,5	Контрольная работа, тест
Всего		3	-	-	24	18	
16	Физическая подготовка (ОФП, СФП) в избранном виде спорта	4	-	-	4,5	1,5	Контрольная работа, тест
17	Техническая подготовка в избранном виде спорта	4	-	-	4,5	3	Контрольная работа, тест
18	Тактическая подготовка в избранном виде спорта	4	-	-	4,5	3	Контрольная работа, тест
19	Подвижные игры с элементами избранного вида спорта	4	-	-	6	3	Контрольная работа, тест
20	Участие в соревнованиях по	4	-	-	6	3	Контрольная

	избранному виду спорта						работа, тест
21	Участие в судействе соревнований по избранному виду спорта	4	-	-	6	3	Контрольная работа, тест
22	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	4	-	-	-	3	
Всего		4	-	-	24	17,75	Зачет
23	Физическая подготовка (ОФП, СФП) в избранном виде спорта	5	-	-	4,5	3	Контрольные тесты
24	Техническая подготовка в избранном виде спорта	5	-	-	4,5	3	Контрольные тесты
25	Тактическая подготовка в избранном виде спорта	5	-	-	4,5	3	Контрольные тесты
26	Подвижные игры с элементами избранного вида спорта	5	-	-	6	3	Контрольные тесты
27	Участие в судействе соревнований по избранному виду спорта	5	-	-	6	4,5	Контрольные тесты
Всего		5	-	-	25,5	16,5	
26	Физическая подготовка (ОФП, СФП) в избранном виде спорта	6	-	-	6	6	Контрольные тесты
27	Участие в соревнованиях по избранному виду спорта	6	-	-	7,5	6	Контрольные тесты
28	Участие в судействе соревнований по избранному виду спорта	6	-	-	7,5	4,5	Контрольные тесты
29	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	6	-	-	-	4,5	
Всего		6	-	-	21	20,75	Зачет
ИТОГО			-	-	142,5	103	

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема – Основы техники безопасности в избранном виде спорта

Одежда, обувь, инвентарь и места занятий избранным видом спорта. Техника безопасности соревнований в избранном виде спорта. Особенности личной гигиены. Профилактика травматизма в избранном виде спорта.

Тема – Физическая подготовка (общая и специальная)

Понятие общей физической подготовки. Понятие специальной физической подготовки. Цели и задачи спортивной тренировки. Роль разминки в тренировочном процессе. Обучение и овладение двигательными навыками и техникой в избранном виде спорта. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма

средствами избранного вида спорта. Виды и параметры физических нагрузок. Интенсивность физических нагрузок. Упражнения специальной физической подготовки для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности проявляемых физических качеств в избранном виде спорта.

Тема – Техническая подготовка в избранном виде спорта

Техника движений. Средства технической подготовки в избранном виде спорта. Задачи технической подготовки спортсмена. Методика технической подготовки в избранном виде спорта. Этапы обучения спортивной технике в избранном виде спорта. Причины возникновения ошибок в технике. Способы исправления ошибок в избранном виде. Оценка технической подготовленности спортсмена.

Тема – Тактическая подготовка в избранном виде спорта

Тактическая подготовка в спорте. Задачи тактической подготовки в избранном виде спорта. Виды и формы тактической подготовки. Средства и методы тактической подготовки в избранном виде спорта. Методика тактической подготовки. Особенности тактической подготовки в избранном виде спорта.

Тема – Психологическая подготовка

Значение психологической подготовки для спортсмена. Содержание психологической подготовки. Средства и методы психологической подготовки в избранном виде спорта. Общая и специальная психологическая подготовка Психологическая подготовка к тренировочному процессу. Психологическая подготовка к соревнованиям в избранном виде спорта.

Тема – Подвижные игры

Классификация подвижных игр. Профилактика травматизма. Личная гигиена на занятиях подвижными играми. Подвижные игры различной интенсивности, игры с различными двигательными действиями (прыжки, бег, ходьба, лазание, ползание, элементы гимнастики), с предметами и без, преимущественно развивающие какие-либо физические качества. Эстафеты с предметами и без них, с различными способами передвижения, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов. Подвижные игры со сложно-координационными действиями. Эстафеты с предметами и без, на проявление различных физических качеств. Подвижные игры и эстафеты с элементами выбранного вида спорта.

Тема – Судейство в избранном виде спорта

Организация и основы судейства в избранном виде спорта. Правила соревнований в избранном виде спорта. Основные принципы проведения соревнований в избранном виде спорта: положение о соревновании, врачебный контроль, документация

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

- игровые технологии;
- рейтинговая технология.

Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

- групповые дискуссии и проекты.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении

образовательного процесса по дисциплине:

- мультимедиа технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Для самостоятельного изучения разделов элективных дисциплин «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Специальная физическая подготовка)» в читальном зале библиотеки университета имеется необходимая литература и интернет ресурсы. Студенты могут посещать физкультурно-оздоровительные занятия и занятия по видам спорта, проходящие во внеурочное время на базе Шуйского филиала «ИвГУ».

Полностью весь методический материал по обеспечению работы студентов приводится в приложении 1 к РП.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Критерием оценки уровня формирования компетенций в рамках учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Специальная физическая подготовка)» является балльно-рейтинговая система. В ходе изучения дисциплины предусматриваются текущий контроль и промежуточная аттестация. Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре. Общий балл текущего контроля складывается из следующих оценочных средств:

Оценочное средство	семестр	баллы
Посещение занятий	1	0-16
Выполнение программы и активность на занятиях	1	0-24
Написание конспекта общеразвивающих упражнений	1	0-20
Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности *	1	0-40
Итого		0-100
Посещение занятий	2	0-17
Выполнение программы и активность на занятиях	2	0-17
Проведение комплекса общеразвивающих упражнений	2	0-26
Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности *	2	0-40
Итого		100
Посещение занятий	3	0-18
Выполнение программы и активность на занятиях	3	0-18
Проведение подвижных игр с детьми среднего и старшего школьного возраста	3	0-24
Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности *	3	0-40
Итого		100
Посещение занятий	4	0-18
Выполнение программы и активность на занятиях	4	0-18
Написание положения «Веселых стартов»	4	0-12
Проведение соревнований «Веселые старты»	4	0-12
Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности *	4	0-40
Итого		100
Посещение занятий	5	0-18
Выполнение программы и активность на занятиях	5	0-18

Написание конспекта подготовительной части занятия	5	0-12
Проведение подготовительной части занятия	5	0-12
Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности (контрольная работа*)	5	0-40
Итого		100
Посещение занятий	6	0-16
Выполнение программы и активность на занятиях	6	0-16
Написание конспекта упражнений на развитие физических качеств	6	0-14
Проведение комплекса упражнений на развитие физических качеств	6	0-14
Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности *	6	0-40
Итого		0-100

*При отсутствии студента во время сдачи контрольных требований по уважительной причине, ему разрешается сдать указанные отчетности в другое удобное для преподавателя и студента время при соответствующей подготовке.

Студент в каждом семестре может повысить свой рейтинг за счёт активного участия в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, но не более 15 баллов в сумме:
участие в первенстве факультетов – 1 балл за каждое соревнование;
участие в городских соревнованиях – 2 балла за каждое соревнование;
участие в областных соревнованиях – 3 балла за каждое соревнование;
участие во всероссийских соревнованиях – 4 балла за каждое соревнование.

Максимальная сумма баллов, которая может быть учтена в индивидуальном рейтинге обучающегося в семестре по дисциплине, не может превышать 100 баллов (включая бонусные баллы). Итоги текущего контроля вычисляются по среднеарифметической сумме баллов за предшествующие семестры до промежуточного контроля-зачета.

Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися. Промежуточный контроль проводится в форме зачета, при использовании рейтинговой оценки в 4 семестре, по итогам четырёх семестров, а в 6 семестре по итогам двух семестров выводится средний балл, если студент не набрал необходимого количества баллов (для удовлетворительной оценки – «61» балл), то получает не зачтено.

Пороговый уровень сформированности компетенций определяется по выполнению всех видов оценочных знаний:

Практический раздел – выполнение всех предусмотренных контрольных нормативов вне зависимости от результата.

Методический раздел: при проведении – обычный подбор средств (упражнений), отсутствие оригинальности; может наладить контакт с группой, но не сумел поддержать дисциплину; организационно-методические указания присутствуют частично; не достаточная двигательная активность занимающихся; допускаются терминологические ошибки, нарушена целостность выполнения, отсутствует показ.

Базовый уровень сформированности компетенции

Практический раздел – выполнение всех предусмотренных контрольных нормативов с результатом превышающий минимальный уровень.

Методический раздел: при проведении объяснение ясное, но недостаточно краткое, в терминологии допускаются незначительные ошибки, требования показа выполняются не в полном объеме, неуверенно, частичное соответствие программным требованиям; обычный подбор средств (упражнений), но присутствует оригинальность; организационно-

методические указания присутствуют не на всех упражнениях, может наладить контакт с группой, слабая дисциплина.

Повышенный уровень сформированности компетенции

Практический раздел – выполнение всех предусмотренных контрольных нормативов близкое или равное максимальным результатам.

Методический раздел: при проведении полное соответствие программным требованиям; разнообразие применяемых средств и методов для подготовки к основной части занятия; способность наладить контакт с группой, поддерживать дисциплину, объяснение ясное, краткое, эмоциональное, убедительное, терминология правильная, без ошибок, показ чёткий, подчеркивающий характерное в выполнении упражнения, владение техникой движений, объяснение ясное, краткое, эмоциональное, убедительное, терминология правильная, без ошибок, показ чёткий, подчеркивающий характерное в выполнении упражнения, владение техникой движений.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачёте.

Оценка на зачёте выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Специальная физическая подготовка)» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Специальная физическая подготовка)» в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с. : табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591. – Текст : электронный.

2. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844. – Текст : электронный.

– дополнительная литература:

1. Аверьянов, И. В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта : учебное пособие / И. В. Аверьянов, Ю. Н. Эртман, В. А. Блинов. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 96 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573563. – ISBN 978-5-91930-129-5. –

Текст : электронный.
2. Гимнастика : учебник для вузов / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 5-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2008. - 448 с.
3. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов высших учебных заведений / В. И. Ильинич. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с.
4. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 143 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533. – Текст : электронный.
5. Подвижные игры. Практический материал : учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры / Л. В. Былеева [и др.]. - Москва : ТВТ Дивизион, 2005. - 280 с.
6. Подвижные игры. Теория игры. Методика организации и проведения игры : учебно-методическое пособие / Министерство образования и науки РФ; ГОУ ВПО "Шуйский государственный педагогический университет"; Кафедра теории и методики физической культуры и спорта ; авторы-составители Н. Б. Павлюк, М. В. Воробушкова, Б. Н. Бубочкин, М. А. Правдов. - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2011. - 51 с.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения : учебник для студентов вузов / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 5-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2008. - 520 с.
8. Физическая культура студента : учебник для студентов вузов / М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. В. И. Ильинича. - Москва : Гардарики, 2007. - 448 с
9. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 68 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:
1. http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт;
2. http://www.paralymp.ru – Паралимпийский Комитет России. Официальный сайт;
3. http://ru.wikipedia.orq/wiki – Википедия - свободная энциклопедия;
4. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт;
5. http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области;

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - http://www.biblioclub.ru/;
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;
3. Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум - http://www.rucont.ru/;
4. Научная Электронная Библиотека eLIBRARY - http://www.elibrary.ru;
5. Электронная библиотека диссертаций РГБ - http://diss.rsl.ru/;
6. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") - http://window.edu.ru/window/library;
7. КонсультантПлюс - http://www.consultant.ru/;
8. Портал общероссийской системы оценки качества образования - http://www.osoko.edu.ru/;
9. Методическое хранилище Ивановского института развития образования - http://www.iroio.ru/;
10. Словари и энциклопедии на Академике - https://dic.academic.ru/;

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Специальная физическая подготовка)» используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.

2. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Автор рабочей программы дисциплины: Е.А. Осокина, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук.

Программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры «27» февраля 2020 г., протокол № 8

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 11 от «11» июня 2021 г.
Согласовано:
Руководитель ОП О.Н. Рябова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 6 от «21» января 2022 г.
Согласовано:
Руководитель ОП О.Н. Рябова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «29» июня 2023 г.
Согласовано:
Руководитель ОП О.Н. Рябова
(подпись)

Приложение 1

**Методические указания для обучающихся
по освоению дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Специальная физическая подготовка)»**

Методические рекомендации по выполнению контрольных нормативов

1. Бег 100 м

Бег проводиться на любой ровной площадке с твердым покрытием с низкого старта. По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старт и занять позицию за линией строго на своей дорожке. По команде «Внимание!» необходимо зафиксировать стартовую (неподвижную) позицию и по команде «Марш!» начать бег. Ошибки (испытание не засчитывается): бег не по своей дорожке, начало движения (бег) раньше команды «Марш!».

2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания необходимо по команде выполняет два предварительных наклона ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне необходимо максимально наклонится и удержать касание линейки измерения в течение 2 с. Гибкость измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание не засчитывается): сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из виса хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Необходимо подтягивается так, чтобы подбородок поднимался выше грифа перекладины, затем опускаться в вис и, зафиксировать исходное положение на 0,5 с, затем продолжать выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается): подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 в исходном положении; поочередное сгибание рук.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки).

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Для того, чтобы занять исходное положение, необходимо подойти к перекладине, взяться за гриф хватом сверху, присесть под гриф и, держа голову прямо, подбородок должен быть перед грифом перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Ошибки: подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения; разновременное сгибание рук.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Прыжок выполняется из исходного положения средняя стойка, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
Ошибки (попытка не засчитывается): заступ за линию отталкивания или касание ее; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами поочередно.

5. Метание гранаты.

Для контрольного норматива используется граната весом 500 г(девушки) и 700 г (юноши).
Метание гранаты проводиться на ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Выполняется три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления гранаты.
Ошибки (попытка не засчитывается): заступ за линию метания; снаряд не попал в «коридор»; попытка выполнена без команды спортивного судьи.

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Необходимо выполнить максимальное количество поднимании туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднимании туловища. Для выполнения контрольного норматива создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.
Ошибки (попытка не засчитывается): отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка».

7. Бег на лыжах на 3км, 5 км.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных на местности преимущественно со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.

8. Бег 2000м (девушки) и 3000м (юноши)

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Контрольный норматив выполняет из положения высокого старта. По команде « На старт!» необходимо занять место у линии старта, по команде « Марш!» начать движение. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах.

Требования к написанию конспекта общеразвивающих упражнений и подготовительной части занятия

1. Форма составления конспекта

Конспект составляется на в форме таблицы, состоящей из трёх столбцов. В заглавие таблицы входит: средства, дозировка, методические приемы и указания (таблица).

Таблица

Средства	Дозировка	Методические приёмы и указания

2. Составление конспекта

При разработке содержания рекомендуется действовать в такой последовательности:

1) для конспекта ОРУ записать все виды упражнений в порядке их проведения с точным указанием исходного положения и далее все действия в соответствии с гимнастической терминологией и выполнением под счет;

2) в столбце «Дозировка» указывается дозировка конкретно каждого упражнения: все передвижения в шагах (25 шагов, прыжков), в количестве раз (6-8), в количестве времени (минутах-1[1] или секундах-30[II]), для выражения объема и интенсивности возможно указание частоты сердечных сокращений (ЧСС до 120 уд/мин);

3) в третьем столбце «Методические приемы и указания» отражаются конкретные методы и методические приемы обучения и воспитания: приемы и способы выполнения каждого упражнения, выделяются наиболее важные детали техники выполнения, характеристика двигательных действий, указания и конкретизация по выполнению упражнения или отдельных элементов двигательного действия, команды, направленные на организацию обучающихся, перестроения, допускается использование схематических рисунков, подвижных игр, эстафет, строевых упражнений, расстановки снарядов.

Требования к организации и проведению соревнований «Веселые старты»

Игровой комплекс представляет собой совокупность, сочетание игровых форм, образуя единое целое. «Весёлые старты» должны включать в себя не только эстафеты, но и игры, конкурсы, игры-забавы и т.д. Это позволит разнообразить программу, сделать её более интересной. Главной отличительной особенностью при проведении является использование нестандартного инвентаря и оборудования: ленты, бумага, газеты, шарики, игрушки, конфеты и т.д. Кроме этого, как правило, соревнования «Веселые старты», как правило, объединяются какой-либо тематикой и несут в себе образовательные задачи (например: «Веселые художники», «К нам идет Новый Год», «Золотая осень», «Остров сокровищ» и т.п.).

Все комплексы имеют общую схему построения и содержания. Включаемые в игровой комплекс конкурсы и игры должны быть разнообразными по характеру движений, их следует подбирать с учетом ранее приобретенных навыков.

Вначале определяют место игры в комплексе (начало, середина, конец), при этом учитывая степень её психофизической нагрузки на участников. Затем подбирают игры, исходя из состава участников в каждой из них и формы участия (одновременное или поочередное для всех игроков команды, одновременное или поочередное для части команды).

Игры, игровые упражнения и конкурсы в комплексах распределяют в такой последовательности и таком сочетании, чтобы не допустить переутомления и перевозбуждения детей, обеспечить возможность для оптимального проявления их способностей.

Примерное структурное содержание комплекса:

1-я часть организационная. Команды проходят маршем, обмениваются приветствиями. Ведущий представляет членов жюри и напоминает формулу судейства.

2-я часть состоит из двух-трех игр-эстафет, в которых участвуют все играющие. Главное её назначение – создание благоприятных условий для организации внимания участников и снятия предстартового напряжения, а также подготовка двигательного аппарата и функций внутренних органов к предстоящей сложной деятельности – своеобразная разминка. Основным содержанием этой части являются игры на ловкость, быстроту движений. Они несложны по структуре движений и имеют сходство с упражнениями, оказывающими общеразвивающие воздействие.

3-я часть наиболее продолжительная и сложная по содержанию и построению. Основу её составляют игры, в которых участвуют одновременно или поочередно все играющие. В этой части концентрируются основные игровые средства, которые требуют от участников проявления различных двигательных качеств, умений и навыков в сочетании с морально-волевыми качествами. Чередуются игры с большой и средней психофизической нагрузкой.

В этой части следует включать «Конкурс капитанов» и конкурсы всей команды малой подвижности (с рисованием, ребусы, загадки, творческие и т.д.)

Чтобы снять физическое и эмоциональное напряжение участников, включают так называемые «вставки-разрядки» в виде показательных спортивных выступлений.

4-я часть направлена на восстановление. Для этого используются игры средней и малой двигательной активности с относительно легкими по координации движениями. Можно включать номер художественной самодеятельности или конкурс болельщиков.

5-я часть, заключительная. Жюри подводит итоги соревнований, награждает победителей.

Такое построение комплексов – примерное. Оно может видоизменяться в зависимости от конкретных обстоятельств.

Содержание и общее количество игр в комплексе, а также связанная с этим продолжительность соревнований, естественно, зависят от возраста участников, их подготовленности.

Методика организации и проведения «Весёлых стартов»

Организация «Весёлых стартов».

Места построения команд должны обозначаться ориентирами определённых цветов или с указанием порядковых номеров.

Весёлые старты – это соревнование, в котором очень важно объективно определить команду-победительницу. Следовательно, надо вовремя фиксировать все нарушения правил игры и по возможности предупреждать их. Желательно подбирать задания так, чтобы сама обстановка и условия игры обязывали игроков выполнять правила. Добиваться этого можно различными приемами. Перед каждой командой устанавливать стойку, с одной стороны которой возвращающийся игрок передаёт эстафету следующему участнику, а с другой стороны тот обязан начинать бег. Или же поставить условие: обежать свою команду и лишь тогда передать эстафету. Есть вариант, когда перед командой ставится препятствие, преодолевать которое обязаны поочередно и передающий и принимающий эстафету. Иногда полезно ввести какое-либо обязательное задание, предшествующее движению, к примеру, приняв эстафету, сначала пролезть в обруч или повернуться на 360°, а потом начинать бег.

В тех играх, где нарушения правил неизбежны или критерием основной оценки является качество исполнения, следует ввести штрафные очки. При системе штрафных очков нужно заранее установить их значимость и довести её до сведения участников.

В некоторых играх, где время фиксируется по секундомеру целесообразно определять штрафные очки в секундах. Для повышения организованности и дисциплинированности игру нужно считать законченной лишь тогда, когда все члены команды заняли свои исходные позиции. Можно вводить и такие правила, как: не выбегать из строя, не кричать, не толкаться и пр., за нарушения которых команда получает штрафные очки или даже ей ставится проигрыш.

По окончании «Весёлых стартов» все команды снова выстраиваются для заключительного парада. В это время секретариат оформляет итоговые документы по проведению соревнований, вносит последние коррективы и таблицы розыгрыша, заполняет

грамоты и дипломы победителям. На заключительном параде подводят итоги «Весёлых стартов», объявляют их результаты, победителям и призёрам вручают призы и грамоты.

Подготовка мест для проведения «Весёлых стартов».

Для проведения большинства конкурсов, игр требуется специальный инвентарь. Все они должны быть безопасны, находиться под рукой. Нестандартный инвентарь может быть изготовлен самими участниками.

Своевременная и хорошо продуманная подготовка мест соревнований и необходимого инвентаря – непременное условие четкой их организации. С учетом поставленных задач, вида и содержания «Весёлых стартов» делается разметка на полу (на площадке), устанавливаются различные ориентиры и ограничители, заранее готовится необходимый спортивный и игровой инвентарь, который непосредственно перед игрой устанавливается и раскладывается в определенных местах.

Судейство «Весёлых стартов».

В состав судейской коллегии (жюри) следует включать таких людей, которые пользуются авторитетом у детей, студентов, взрослых, хорошо владеют методикой судейства, знают суть проводимых «Весёлых стартов». Как правило, это педагоги, тренеры и другие специалисты в области физической культуры и спорта. Распределяются обязанности между членами: избирается председатель, секретарь, комендант, ответственный за информацию о ходе соревнований. Также назначается главная судейская коллегия (главный судья, главный секретарь и их заместители).

Целесообразно заранее знакомить судейскую коллегию с содержанием игр и конкурсов, их правилами и возможными ошибками. До начала соревнований проводится заседание судейской коллегии совместно с представителями команд, на котором уточняются все вопросы организации и судейства. Итоги игры (конкурса) оцениваются коллективно, но предварительно назначается старший судья по каждой игре в отдельности.

Наиболее оптимальной системой оценок является двухбалльная. Команда победитель определяется двумя способами: по наименьшей сумме мест-очков и наибольшей сумме очков. В первом случае команде заносят в протокол цифру, соответствующую занятому месту: за 1-е место – 1 очко; за 2-е место – 2 очка. Во втором случае за победу присуждается 2 очка, за проигрыш – 1. Нулевая оценка выставляется в исключительных случаях (например, если команда не закончила задание; участники допустили грубость по отношению к соперникам). При ничейном результате команды получают по одному очку.

Объяснение правил игры, контроль за их выполнением и подведение итогов.

Прежде чем приступить к объяснению игры, необходимо построить команды в то исходное положение, из которого она начинается, подготовив заранее разметку и необходимый инвентарь.

Объяснение должно быть очень кратким, четким и ясным. Прежде всего надо сообщить участникам её название и цель, затем содержание (перечень заданий в запланированной последовательности их выполнения), перечислить основные правила. Второстепенные замечания, детали и уточнения можно давать по ходу проведения.

Далее необходимо подчеркнуть конечное целевое назначение действий участников, рассказать, к чему надо стремиться каждому игроку или команде, указать, кто будет считаться выигравшим, а кто проигравшим. Затем сообщить условные сигналы-команды начала и окончания эстафеты, а также для временных перерывов или остановки игры.

После всех указаний следует ответить на вопросы играющих, если они возникли. В случаях, когда содержанием эстафеты предусмотрено точное соблюдение техники выполнения какого-либо задания или возникают вопросы, желательно всю эстафету или часть заданий показать или самому руководителю, или одному из играющих.

Для равенства шансов команд и в целях достижения максимальной объективности иногда целесообразно менять места команд при повторении эстафеты, менять используемый инвентарь в тех случаях, когда от его качества может зависеть результат игры.

В эстафетах, где условиями предусмотрена фиксация нарушений и ошибок, следует привлекать к судейству самих участников, в количестве, равном числу команд. Руководитель обязан кратко проинструктировать своих помощников, какие нарушения правил фиксировать.

Форма составления положения и программы
о проведении «Весёлых стартов»

Положение о проведении «Весёлых стартов» составляется на отдельном листе печатными буквами. На других листах описывается программа «Весёлых стартов».

В заглавной части указывается цель «Весёлых стартов» и перечисляются задачи. Здесь же указывается место проведения, дата и время проведения, руководство и судейство, программа, состав команд, определение победителей, награждение.

Прежде чем составлять программу, необходимо чётко представить себе: с какой целью вы проводите «Весёлые старты», что желаете достичь при их проведении? Какие педагогические задачи будут решаться с помощью «Весёлых стартов»?

Цель является основным, центральным компонентом. Под ней подразумевают результат, который необходимо достичь во время проведения соревнований Цель, может представлять собой то, каким должен стать участник в результате использования разнообразных игровых форм.

«Весёлые старты» имеют огромное значение в развитии ловкости, быстроты, в совершенствовании умений управлять своими движениями: действовать быстро, экономно, проявляя при этом смекалку и изобретательность. Требования строго соблюдать установленные правила воспитывают дисциплинированность, приучают управлять своими эмоциями и помогают совершенствовать волевые качества. В силу своей зрелищности они служат хорошим средством пропаганды физической культуры и спорта. Таким образом постановка задач может носить образовательный, оздоровительный и воспитательный характер.

Необходимо обозначить место и сроки проведения соответствующие программе проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Затем определяется кто осуществляет руководство и судейство «Весёлых стартов», по какой системе производится оценка. Состав команд подробно должен определять сколько участников в команде. В положении должно оговариваться количество юношей и девушек. В программе кратко излагается материал «Весёлых стартов», что в них входит. Необходимым условием написания положению о «Весёлых стартах» является чёткое разъяснение системы подсчёта результатов и выставления очков. Также нужно объяснить по какой системе определяется победа в командном и личном первенстве. В конце указывается награждение в командном или личном первенстве победителей «Весёлых стартов».

Представляем порядок написания положения о проведении «Весёлых стартов»

Положение о проведении «Весёлых стартов»

I. Цель: ……
II. Задачи: 1. …….
2 ……..
3 ……..
III. Место проведения: ……
IV. Дата проведения: …….. Время проведения: ……
V. Руководство и судейство «Весёлых стартов»: …….
VI. Участники «Весёлых стартов» ……

VII. Порядок проведения «Весёлых стартов»: ……..
VII. Определение победителей: ……
IX. Награждение команд и участников: …….

Составление программы «Весёлых стартов» – творческий поиск наиболее эффективных средств, для реализации поставленных задач. После того как уточнен комплекс задач, необходимо определить игры которые обеспечат решение намеченных задач. Избираются те игры, которые приведут к формированию необходимых умений и одновременно позволят совершенствовать физические способности, помогут снять напряжение и повысить настроение, воспитают нравственные качества и т.д.

Программа «Весёлых стартов» должна подробно раскрывать действия ведущего, помощников, участников команд. При разработке программы рекомендуется:

- ✓ определить средства и методические приемы решения каждой задачи;
- ✓ определить теоретические сведения, которые следует сообщить участникам в данной игре;
- ✓ наметить место и уточнить пути решения запланированных в данной игре задач;
- ✓ распределить обязанности помощников;
- ✓ использовать в программе схематическое изображение подвижной игры, эстафеты, конкурса используя условные обозначения;
- ✓ обозначить место расположения необходимого оборудования, инвентаря;
- ✓ определить критерии и формы оценивания результатов.

Примерная программа по «Весёлым стартам» представлена в приложении 29.

Для быстрого подведения итогов «Весёлых стартов» необходимым является протокол. В первой колонке записывают номер команды, в следующей название полностью. Далее пишутся по порядку проведения «Весёлых стартов» подвижные игры, эстафеты, конкурсы. Под ними ставится порядковый номер. В этой графе выставляются баллы командам по занятым ими местам. В колонке штрафные очки вписываются штрафные баллы, полученные командой за время выполнения задания. В конце выставляется общая сумма баллов набранных командой за время состязаний. Судья-секретарь проверяет правильность выведения среднего и окончательного балла в каждом протоколе и после этого суммируются все баллы, определяются места занятые командами.

Примерная форма составления протокола:

Протокол «Весёлых стартов»

№ п/п	Название команды	Эстафета		Эстафета		Сумма ……	Место
		№	Штрафные очки	№	Штрафные очки	……	
1	«Звезда»						
2	«Родина»						
3	«Солнышко»						
4	«Смелые»						

Требования к написанию и проведению конспекта упражнений для развития физических качеств

1. Форма составления конспекта

Конспект составляется на отдельном листе печатными буквами либо понятным разборчивым почерком.

Чертится таблица из трёх колонок. В заглавие таблицы входит: средства, дозировка, методические приемы и указания (таблица).

Таблица

Средства	Дозировка	Методические приёмы и указания

2. Составление конспекта занятия

При разработке содержания рекомендуется действовать в такой последовательности:

1) определить средства (комплексы упражнения, комплексы беговых упражнений, содержание игр и эстафет, полосы препятствий, круговой тренировки и т.д.):
   записать все виды упражнений в порядке их в соответствии с гимнастической терминологией;
2) в столбце «Дозировка» указывается дозировка конкретно каждого упражнения: все передвижения в метрах или шагах (2Х40м, 25 шагов, прыжков), в количестве раз (6-8), в количестве времени (минутах-1^{1} или секундах-30^{ll}), для выражения объема и интенсивности возможно указание частоты сердечных сокращений (ЧСС до 120 уд/мин);
3) в третьем столбце «Методические приемы и указания» отражаются конкретные методы и методические приемы обучения и воспитания: приемы и способы выполнения каждого упражнения, выделяются наиболее важные детали техники выполнения, характеристика двигательных действий, указания и конкретизация по выполнению упражнения или отдельных элементов двигательного действия, команды, направленные на организацию обучающихся, перестроения, допускается использование схематических рисунков, подвижных игр, эстафет, строевых упражнений, расстановки снарядов.