

Документ подписан простой электронной подписью

Информационный центр

ФИО: Выборнов Леонид Александрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 09.09.2022 12:57:43

Уникальный программный ключ:

c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СЕРВИСА»**  
**(ФГБОУ ВО «ПВГУС»)**

Кафедра «Физическое воспитание»

## **РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине «Физическая культура»  
09.02.05 «Прикладная информатика (по отраслям)»

Тольятти, 2018

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура»  
включена в основную профессиональную образовательную программу  
специальности 09.02.05 «Прикладная информатика (по отраслям)»  
решением Президиума Ученого совета Протокол № 4 от 28.06.2018 г.

Начальник учебно-методического отдела \_\_\_\_\_ *Шемендюк* Н.М.Шемендюк  
28.06.2018 г.

Сектор  
Информатика  
28.06.2018 г.

Сектор  
Информатика  
28.06.2018 г.

Сектор  
Информатика  
28.06.2018 г.

Сектор  
Информатика  
28.06.2018 г.


Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта специальности 09.02.05 «Прикладная информатика (по отраслям)», утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 13 августа 2014 г. № 1001.

Составил: к.п.н., доцент Кувшинов О.Н.


Согласовано

Директор научной библиотеки \_\_\_\_\_  В.Н.Еремина


Согласовано

Начальник управления информатизации \_\_\_\_\_  В.В. Обухов

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Физическое воспитание»  
Протокол № 11 от «22» 06. 2018г.

Заведующий кафедрой «Физическое воспитание» \_\_\_\_\_  к.п.н., доцент Кувшинов О.Н.

Согласовано

Начальник учебно-методического отдела \_\_\_\_\_  Н.М.Шемендюк

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

## 1.1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## 1.2. Компетенции, формируемые в ходе освоения дисциплины.

При освоении дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Результаты освоения дисциплины	Технологии формирования компетенций по указанным результатам	Средства и технологии оценки по указанным результатам
<b>Знает:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Практические занятия, самостоятельная работа, обсуждение проблемной ситуации, разбор конкретных ситуаций. Психологические и иные тренинги, карта самодиагностики и корректирующих действий для студентов при обучении технике игры в волейбол.	Устный опрос, собеседование, подготовка докладов и презентаций.
<b>Умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические занятия, самостоятельная работа, обсуждение проблемной ситуации, разбор конкретных ситуаций. Психологические и иные тренинги, карта самодиагностики и корректирующих действий для студентов при обучении технике игры в волейбол.	Тестирование физической и технической подготовленности, собеседование, индивидуальные задания по разработке программ физического развития и повышения уровня здоровья.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к ОГСЭ.04.

Ее освоение осуществляется с третьего по седьмой (на заочном по восьмой) семестр\*.

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Наименование результата
	Предшествующие дисциплины (практики)	
1	Физическая культура	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</li> <li>- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul> <p><i>Использовать полученные знания и умения в выбранной области деятельности:</i></p> <p>активного применения в игровой и соревновательной деятельности технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта.</p>

\* Здесь и далее семестры указаны для обучающихся на базе основного общего образования. Для лиц, обучающихся на базе среднего общего образования, семестры соответствуют учебному плану и нормативному сроку обучения, установленному ФГОС.

## 3. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий (-/-, объем часов соответственно для очной и заочной форм обучения)

Виды занятий	Семестры					
	третий	четвертый	пятый	шестой	седьмой	восьмой
Итого часов	68/58	88/58	68/58	84/54	68/54	-/94
Практические занятия, ч.	34/4	44/4	34/4	42/4	34/4	-/4
Самостоятельная работа, ч.	34/54	44/54	34/54	42/50	33/50	-/89
Зачет (+/-)	+/+	+/+	+/+	+/+	-/+	-
Консультации, ч.	-	-	-	-	1/-	-/1
Экзамен (+/-)	-	-	-	-	+/-	-/+

**4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Содержание дисциплины**

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (-/-, объем часов соответственно для очной и заочной форм обучения)				Средства и технологии оценки
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа	
<b>3 семестр</b>						
1	Базовый:* Легкая атлетика.	-	8/-	-	-	Формы текущего контроля: тестирование физической, технической и профессионально-прикладной подготовленности. Демонстрация и анализ комплексов физических упражнений различной направленности.
2	Базовый: Волейбол.	-	2/-	-	-	
3	Вариативный: ** 3.1. Плавание. 3.2 Баскетбол. 3.3. Волейбол. 3.4. Фитнес. 3.5. Лыжные гонки. 3.6. Мини футбол. 3.7. Общая физическая подготовка.	-	20/-	-	-	
4	Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение утренней гигиенической гимнастики.	-	-	-	14/-	
5	Базовый: Методико-практический.	-	4/4		20/54	
	Промежуточная аттестация по дисциплине					Зачет
<b>4 семестр</b>						
1	Вариативный: 1.1. Плавание. 1.2 Баскетбол. 1.3. Волейбол. 1.4. Фитнес. 1.5. Лыжные гонки. 1.6. Мини футбол. 1.7. Общая физическая подготовка.	-	20/-	-	-	Формы текущего контроля: тестирование физической, технической и профессионально-прикладной подготовленности, контрольные нормативы. Демонстрация и анализ комплексов физических упражнений различной направленности.
2	Базовый: Легкая атлетика.	-	18/-	-	-	
3	Базовый: Волейбол	-	2/-	-	-	
4	Занятия в спортивных клубах и секциях,	-	-	-	24/-	

	выполнение утренней гигиенической гимнастики.					
5	Базовый: Методико-практический	-	4/4		20/54	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.
	Промежуточная аттестация по дисциплине					Зачет
5 семестр						
1	Базовый: Легкая атлетика.	-	8/-	-	-	Формы текущего контроля: тестирование физической, технической и профессионально-прикладной подготовленности, контрольные нормативы. Демонстрация и анализ комплексов физических упражнений различной направленности.
2	Базовый: Волейбол	-	2/-	-	-	
3	Вариативный раздел: 3.1. Плавание. 3.2. Баскетбол. 3.3. Волейбол. 3.4. Фитнес. 3.5. Лыжные гонки. 3.6. Мини футбол. 3.7. Общая физическая подготовка.	-	20/-	-	-	
4	Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение утренней гигиенической гимнастики.	-	-	-	14/-	
5	Базовый: Методико-практический.	-	4/4		20/54	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.
	Промежуточная аттестация по дисциплине					Зачет
6 семестр						
1	Вариативный: 1.1. Плавание. 1.2. Баскетбол. 1.3. Волейбол. 1.4. Фитнес. 1.5. Лыжные гонки. 1.6. Мини футбол. 1.7. Общая физическая подготовка.	-	20/-	-	-	Формы текущего контроля: тестирование физической, технической и профессионально-прикладной подготовленности, контрольные нормативы. Демонстрация и анализ комплексов физических упражнений различной направленности.
2	Базовый: Легкая атлетика.	-	16/-	-	-	
3	Базовый: Волейбол	-	2/-	-	-	
4	Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение утренней гигиенической гимнастики.	-	-	-	22/-	
5	Базовый: Методико-практический.	-	4/4		20/50	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.
	Промежуточная аттестация по дисциплине					Зачет

7 семестр						
1	Базовый: Легкая атлетика.	-	8/-	-	-	Формы текущего контроля: тестирование физической, технической и профессионально-прикладной подготовленности, контрольные нормативы.
2	Базовый: Волейбол.	-	2/-	-	-	
3	Вариативный раздел: 3.1. Плавание. 3.2 Баскетбол. 3.3. Волейбол. 3.4. Фитнес. 3.5. Лыжные гонки. 3.6. Мини футбол. 3.7. Общая физическая подготовка.	-	20/-	-	-	
4	Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение утренней гигиенической гимнастики и тренировки по индивидуальным программам.	-	-	-	30/40	Анализ занятий в спортивных клубах и секциях, выполнения утренней гигиенической гимнастики и тренировок по индивидуальным программам различной направленности.
5		-	4/4		3/10	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.
	Промежуточная аттестация по дисциплине					Экзамен (очная форма обучения). Зачет (заочная форма обучения).
8 семестр						
1	Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение утренней гигиенической гимнастики и тренировки по индивидуальным программам.	-	-	-	-/80	Анализ занятий в спортивных клубах и секциях, выполнения утренней гигиенической гимнастики и тренировок по индивидуальным программам различной направленности.
2	Методико-практический	-	-/4		-/9	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.
	Промежуточная аттестация по дисциплине					Экзамен
Всего:			188/24		187/351	

\* - Базовый: раздел дисциплины обязательный для всех студентов.

\*\* - Вариативный:

- раздел дисциплины с индивидуальной траекторией выбора вида спорта;

- варианты раздела реализуются при наличии материально-технических и кадровых возможностей кафедры.



## 4.2.Содержание практических занятий

(количество часов в неделю – 2)

№ недели	III семестр (очная форма обучения)
	Базовая часть дисциплины
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Организационно-методическое занятие: Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике и основные задачи года. Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование).
2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Развитие ловкости и скоростных качеств: преодоление препятствий (барьеры легкоатлетические, конусы и др.). Совершенствование техники прыжков в длину с места и ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники старта на короткие дистанции (спринт). Тестирование спринтерских качеств на 100м. Развитие выносливости – гладкий бег низкой и средней интенсивности по кругу 400м. объёмом в 1,5-2 раза превышающим тестовый норматив.
3	ВОЛЕЙБОЛ. Челночная эстафета 6х18 м. с преодолением препятствий. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование тактических действий в нападении.
4	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м (5х400), юноши - 3000 м (7,5х400). Развитие силовой выносливости.
5	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Бег (ходьба) с интенсивностью I зоны по ЧСС. Развитие общей выносливости и функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.
6	Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Техника безопасности при обращении с оружием. Ознакомление с техникой стрельбы из винтовки (электронной). Техника пожарной безопасности: Ознакомление с техникой использования пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами при эвакуации с верхних этажей зданий при пожаре.
<b>Вариативная часть дисциплины</b>	
Плавание	
7	обучение основам техники плавания вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию;
8	вольный стиль – обучение техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами;
9	совершенствование техники движений руками в кроле на груди, техники проноса рук;
10	обучение техники работы рук на спине, обучение старту;
11	совершенствование техники движений руками в кроле на груди/спине, совершенствование техники старта;
12	совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;
13	совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;
14	совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;
15	совершенствование техники плавания кролем на груди
16	совершенствование техники плавания кролем на спине
Баскетбол	
7	обучение техники перемещений и владения мячом;
8	обучение технике передачи мяча и броска по кольцу;
9	обучение технике игры в защите
10	обучение технике игры в нападении
11	обучение тактике игры;
12	совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;
13	совершенствование техники и тактики игры.

14	совершенствование тактических действий в нападении и защите;
15	совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.
16	совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.
Волейбол	
7	обучение техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
8	обучение техники подач;
9	обучение техники игры в защите и нападении;
10	совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
11	совершенствование техники подач и нападающего удара;
12	обучение тактическим приёмам игры;
13	обучение технике блокирования мяча
14	совершенствование техники в двухсторонней игре.
15	совершенствование техники игры в защите и нападении;
16	совершенствование техники и тактики игры.
Фитнес	
7	Обучение элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;
8	Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др
9	Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
10	Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.
11	Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.
12	Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;
13	Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др
14	Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
15	совершенствование различных вариантов шагов в степ-аэробике
16	Совершенствование разученных элементов аэробики
Лыжные гонки	
7	обучение подбора и подготовки инвентаря и экипировки;
8	обучение техники лыжных ходов
9	обучение техники спусков и подъёмов
10	обучение техники поворотов в движении и торможений.
11	совершенствование техники попеременного двушажного хода
12	совершенствование техники одновременного одношажного хода;
13	совершенствование техники поворотов в движении и торможений
14	Совершенствование техники классических ходов
15	Совершенствование техники коньковых ходов
16	Совершенствование техники коньковых ходов в ходе преодоления дистанции 5000/3000 м.
Мини футбол	
7	Обучение ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)
8	Обучение ведению мяча с активным сопротивлением защитника
9	Обучение остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы
10	Обучение остановке летящего мяча внутренней стороной стопы
11	Обучение остановкам катящегося мяча подошвой, грудью
12	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
13	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.
14	Обучение обманных движений (финты)

15	Обучение тактических действия в нападении / защите
16	Совершенствование изученных тактико-технических элементов в процессе двухсторонней игры
<b>ОФП</b>	
7	Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.
8	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.
9	Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гириями).
10	Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).
11	Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).
12	Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.
13	Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.
14	Силовая подготовка. Упражнения тренажерах и с собственным отягощением
15	Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях и т.д.).
16	Упражнения с применением современных фитнес технологий
<b>Базовая часть дисциплины</b>	
17	Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Выполнение тестов на физическую подготовленность.
<b>III семестр (заочная форма обучения)</b>	
Методико-практическое занятие (4 часа): Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств.	
<b>IV семестр</b>	
<b>Базовая часть дисциплины</b>	
1	Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Техника безопасности при обращении с оружием. Совершенствование техники стрельбы из винтовки (электронной).
<b>Вариативная часть дисциплины</b>	
<b>Плавание</b>	
2	обучение/совершенствование основам техники плавания вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию;
3	вольный стиль – обучение/совершенствование техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами;
4	совершенствование техники движений руками в кроле на груди, техники проноса рук;
5	обучение/совершенствование техники работы рук на спине, обучение старту;
6	совершенствование техники движений руками в кроле на груди/спине, совершенствование техники старта;
7	совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;
8	совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;
9	совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;

10	совершенствование техники плавания кролем на груди
11	совершенствование техники плавания кролем на спине
Баскетбол	
2	обучение/совершенствование техники перемещений и владения мячом;
3	обучение/совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;
4	обучение/совершенствование технике игры в защите
5	обучение/совершенствование технике игры в нападении
6	обучение/совершенствование тактике игры;
7	совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;
8	совершенствование техники и тактики игры.
9	совершенствование тактических действий в нападении и защите;
10	совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.
11	совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.
Волейбол	
2	обучение/совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
3	обучение/совершенствование техники подач;
4	обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;
5	совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
6	совершенствование техники подач и нападающего удара;
7	обучение/совершенствование тактическим приёмам игры;
8	обучение/совершенствование технике блокирования мяча
9	совершенствование техники в двухсторонней игре.
10	совершенствование техники игры в защите и нападении;
11	совершенствование техники и тактики игры.
Фитнес	
2	Обучение/совершенствование элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;
3	Разучивание/совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др
4	Разучивание/совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
5	Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.
6	Степ-аэробика: обучение/совершенствование различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.
7	Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;
8	Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др
9	Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
10	совершенствование различных вариантов шагов в степ-аэробике
11	Совершенствование разученных элементов аэробики
Лыжные гонки	
2	обучение/совершенствование подбора и подготовки инвентаря и экипировки;
3	обучение /совершенствование техники лыжных ходов
4	обучение /совершенствование техники спусков и подъёмов
5	обучение /совершенствование техники поворотов в движении и торможений.
6	совершенствование техники попеременного двушажного хода
7	совершенствование техники одновременного одношажного хода;
8	совершенствование техники поворотов в движении и торможений
9	Совершенствование техники классических ходов
10	Совершенствование техники коньковых ходов
11	Совершенствование техники коньковых ходов в ходе преодоления дистанции 5000/3000 м.
Мини футбол	

2	Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)
3	Обучение / совершенствование ведению мяча с активным сопротивлением защитника
4	Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы
5	Обучение / совершенствование остановке летящего мяча внутренней стороной стопы
6	Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, грудью
7	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
8	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.
9	Обучение / совершенствование обманных движений (финты)
10	Обучение / совершенствование тактических действия в нападении / защите
11	Совершенствование изученных тактико-технических элементов в процессе двухсторонней игры
<b>ОФП</b>	
2	Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.
3	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.
4	Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гириями).
5	Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).
6	Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).
7	Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.
8	Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.
9	Силовая подготовка. Упражнения тренажерах и с собственным отягощением
10	Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях и т.д.).
11	Упражнения с применением современных фитнес технологий
<b>Базовая часть дисциплины</b>	
12	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Ознакомление с тестом Купера. Анализ полученных результатов. Тестирование физической подготовленности (силовой выносливости). Юноши – из упора на брусьях сгибание-разгибание рук. Девушки - из упора лёжа сгибание-разгибание рук.
13	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Совершенствование техники бега спринта (старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Обучение техники толкания набивного мяча. Развитие координационных способностей. Эстафета без предметов.
14	Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости.
15	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Развитие силовой выносливости, ловкости и скоростных качеств: преодоление препятствий (легкоатлетические барьеры, конусы и др.). Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. Тестирование спринтерских качеств на 100м. Развитие выносливости и функциональных возможностей ССС – гладкий бег равномерной интенсивности в пульсовом диапазоне 140-170 уд.мин. по кругу 400м. объёмом в 2 и более раз превышающим тестовый норматив. Формирование умения тактически грамотного распределения энергии (сил) по дистанции.
16	ВОЛЕЙБОЛ. Выполнение подводящих легкоатлетических и волейбольных упражнений. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование тактических действий в защите. ОФП.
17	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м (5x400), юноши - 3000 м (7,5x400).

18	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Бег низкой и средней интенсивности по I и II зоне ЧСС. ОФП.
19	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Бег и его разновидности, сочетание беговых упражнений с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Совершенствование передачи эстафетной палочки.
20	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Подвижные игры с элементами техники из лёгкой атлетики. «Метание в подвижную цель» и др. Тестирование физической подготовленности.
21	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Бег в I, II и III зонах интенсивности по ЧСС. ОФП
22	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Сочетание бега и ходьбы с интенсивностью в аэробной зоне энергообеспечения. ОФП

#### IV семестр (заочная форма обучения)

Методико-практическое занятие (4 часа): Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости.

#### V семестр

##### Базовая часть дисциплины

1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Организационно-методическое занятие: Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике и основные задачи года. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Совершенствование техники бега по пересечённой местности в умеренном темпе.
2	ВОЛЕЙБОЛ. Эстафета с мячом. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование техники блокирования и атакующего удара.
3	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление). Развитие скоростной выносливости. Эстафета 2x400м.: девушки 3 повторения, юноши – 5 повторений. Заминка: бег низкой интенсивности 15-20 мин.
4	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м (5x400), юноши - 3000 м (7,5x400).
5	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Сочетание бега и ходьбы по пересечённой местности. Основы ориентирования на местности. Тестирование уровня здоровья по методике Г.Л. Апанасенко.
6	Методико-практическое занятие: Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики с учётом заданных (личных) условий и характера труда. Техника безопасности при обращении с оружием. Совершенствование техники стрельбы из винтовки (электронной). ТЕХНИКА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ: Совершенствование техники использования пожарной выкидной эвакуационной лестницы и страховочными системами при эвакуации с верхних этажей зданий при пожаре.

##### Вариативная часть дисциплины

##### Плавание

7	обучение/совершенствование основам техники плавания вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию;
8	вольный стиль – обучение/совершенствование техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами;
9	совершенствование техники движений руками в кроле на груди, техники проноса рук;
10	обучение/совершенствование техники работы рук на спине, обучение старту;
11	совершенствование техники движений руками в кроле на груди/спине, совершенствование техники старта;
12	совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;
13	совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;
14	совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;
15	совершенствование техники плавания кролем на груди

16	совершенствование техники плавания кролем на спине
Баскетбол	
7	обучение/совершенствование техники перемещений и владения мячом;
8	обучение/совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;
9	обучение/совершенствование технике игры в защите
10	обучение/совершенствование технике игры в нападении
11	обучение/совершенствование тактике игры;
12	совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;
13	совершенствование техники и тактики игры.
14	совершенствование тактических действий в нападении и защите;
15	совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.
16	совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.
Волейбол	
7	обучение/совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
8	обучение/совершенствование техники подач;
9	обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;
10	совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
11	совершенствование техники подач и нападающего удара;
12	обучение/совершенствование тактическим приёмам игры;
13	обучение/совершенствование технике блокирования мяча
14	совершенствование техники в двухсторонней игре.
15	совершенствование техники игры в защите и нападении;
16	совершенствование техники и тактики игры.
Фитнес	
7	Обучение/совершенствование элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;
8	Разучивание/совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др
9	Разучивание/совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
10	Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.
11	Степ-аэробика: обучение/совершенствование различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.
12	Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;
13	Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др
14	Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
15	совершенствование различных вариантов шагов в степ-аэробике
16	Совершенствование разученных элементов аэробики
Лыжные гонки	
7	обучение/совершенствование подбора и подготовки инвентаря и экипировки;
8	обучение /совершенствование техники лыжных ходов
9	обучение /совершенствование техники спусков и подъёмов
10	обучение /совершенствование техники поворотов в движении и торможений.
11	совершенствование техники попеременного двушажного хода
12	совершенствование техники одновременного одношажного хода;
13	совершенствование техники поворотов в движении и торможений
14	Совершенствование техники классических ходов
15	Совершенствование техники коньковых ходов
16	Совершенствование техники коньковых ходов в ходе преодоления дистанции 5000/3000 м.
Мини футбол	
7	Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной

	скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)
8	Обучение / совершенствование ведению мяча с активным сопротивлением защитника
9	Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы
10	Обучение / совершенствование остановке летящего мяча внутренней стороной стопы
11	Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, грудью
12	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
13	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.
14	Обучение / совершенствование обманных движений (финты)
15	Обучение / совершенствование тактических действия в нападении / защите
16	Совершенствование изученных тактико-технических элементов в процессе двухсторонней игры
<b>ОФП</b>	
7	Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.
8	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.
9	Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).
10	Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).
11	Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).
12	Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.
13	Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.
14	Силовая подготовка. Упражнения тренажерах и с собственным отягощением
15	Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях и т.д.).
16	Упражнения с применением современных фитнес технологий
<b>Базовая часть дисциплины</b>	
17	Методико-практическое занятие: Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики с учётом заданных (личных) условий и характера труда. Тестирование физической подготовленности.
<b>VI семестр</b>	
<b>Базовая часть дисциплины</b>	
1	Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы коррекции телосложения. Техника безопасности при обращении с оружием. Совершенствование техники стрельбы из винтовки (электронной).
<b>Вариативная часть дисциплины</b>	
<b>Плавание</b>	
2	обучение/совершенствование основам техники плавание вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию;
3	вольный стиль – обучение/совершенствование техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами;
4	совершенствование техники движений руками в кроле на груди, техники проноса рук;
5	обучение/совершенствование техники работы рук на спине, обучение старту;
6	совершенствование техники движений руками в кроле на груди/спине, совершенствование техники старта;
7	совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники



	стартов, обучение техники поворотов;
8	совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;
9	совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;
10	совершенствование техники плавания кролем на груди
11	совершенствование техники плавания кролем на спине
Баскетбол	
2	обучение/совершенствование техники перемещений и владения мячом;
3	обучение/совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;
4	обучение/совершенствование технике игры в защите
5	обучение/совершенствование технике игры в нападении
6	обучение/совершенствование тактике игры;
7	совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;
8	совершенствование техники и тактики игры.
9	совершенствование тактических действий в нападении и защите;
10	совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.
11	совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.
Волейбол	
2	обучение/совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
3	обучение/совершенствование техники подач;
4	обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;
5	совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
6	совершенствование техники подач и нападающего удара;
7	обучение/совершенствование тактическим приёмам игры;
8	обучение/совершенствование технике блокирования мяча
9	совершенствование техники в двухсторонней игре.
10	совершенствование техники игры в защите и нападении;
11	совершенствование техники и тактики игры.
Фитнес	
2	Обучение/совершенствование элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;
3	Разучивание/совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др
4	Разучивание/совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
5	Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.
6	Степ-аэробика: обучение/совершенствование различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.
7	Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;
8	Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др
9	Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
10	совершенствование различных вариантов шагов в степ-аэробике
11	Совершенствование разученных элементов аэробики
Лыжные гонки	
2	обучение/совершенствование строевым приёмам перестроения;
3	обучение /совершенствование техники лыжных ходов
4	обучение /совершенствование техники спусков и подъёмов
5	обучение /совершенствование техники поворотов в движении и торможений.
6	совершенствование техники попеременного двушажного хода
7	совершенствование техники одновременного одношажного хода;

8	совершенствование техники поворотов в движении и торможений
9	Совершенствование техники классических ходов
10	Совершенствование техники коньковых ходов
11	Совершенствование техники коньковых ходов в ходе преодоления дистанции 5000/3000 м.
Мини футбол	
2	Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)
3	Обучение / совершенствование ведению мяча с активным сопротивлением защитника
4	Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы
5	Обучение / совершенствование остановке летящего мяча внутренней стороной стопы
6	Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, грудью
7	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
8	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.
9	Обучение / совершенствование обманных движений (финты)
10	Обучение / совершенствование тактических действия в нападении / защите
11	Совершенствование изученных тактико-технических элементов в процессе двухсторонней игры
ОФП	
2	Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.
3	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.
4	Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гириями).
5	Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).
6	Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).
7	Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.
8	Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.
9	Силовая подготовка. Упражнения тренажерах и с собственным отягощением
10	Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях и т.д.).
11	Упражнения с применением современных фитнес технологий \
Базовая часть дисциплины	
12	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Тестирование физической подготовленности.
13	Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы коррекции телосложения. Тестирование физической подготовленности.
14	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Развитие силовой выносливости, ловкости и скоростных качеств: преодоление препятствий (легкоатлетические барьеры, конусы и др.). Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. Тестирование спринтерских качеств на 100м. Развитие выносливости и функциональных возможностей ССС – гладкий бег равномерной интенсивности на пульсе ПАНО по кругу 400м. объемом превышающим в 2 раза тестовый норматив. Совершенствование умения тактически грамотного распределения энергии (сил) по дистанции.
15	ВОЛЕЙБОЛ. Выполнение подводящих легкоатлетических и волейбольных упражнений. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование тактических действий в защите. ОФП.

16	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м (5х400), юноши - 3000 м (7,5х400).
17	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Подвижные игры с элементами техники из лёгкой атлетики. Сочетание бега и ходьбы с интенсивностью в аэробной зоне энергообеспечения. ОФП
18	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Развитие выносливости. Бег низкой интенсивности с объёмом для достижения общей усталости и продолжения выполнения нагрузки на волевых усилиях в течение 10-15 мин. Упражнения на гибкость и на расслабление.
19	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Бег низкой и средней интенсивности. Специальные беговые упражнения с сочетанием упражнений на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.
20	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Ходьба и её разновидности как средство оздоровления и тренировки ССС.
21	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Подвижные игры с элементами техники из лёгкой атлетики. Подведение итогов. Задание на летние каникулы.
<b>VII семестр</b>	
Базовая часть дисциплины	
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Совершенствование техники бега по пересечённой местности.
2	ВОЛЕЙБОЛ. Эстафета с мячом. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование техники блокирования и атакующего удара. Совершенствование практики судейства.
3	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление). Тестирование скоростных качеств: бег 100м. на время. Развитие скоростной выносливости: эстафета 2х400м. (девушки 3 повторения, юноши – 4-5 повторений). Заминка: бег низкой интенсивности 15-20 мин.
4	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м (5х400), юноши - 3000 м (7,5х400).
5	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Сочетание бега и ходьбы по пересечённой местности. Совершенствование умения ориентирования на местности. Тестирование уровня здоровья по методике В.И. Белова.
6	Методико-практическое занятие: «Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма». Техника безопасности при обращении с оружием. Совершенствование техники стрельбы из винтовки (электронной). Техника пожарной безопасности: Совершенствование техники использования пожарной выкидной эвакуационной лестницы и страховочными системами при эвакуации с верхних этажей зданий при пожаре.
Вариативная часть дисциплины	
Плавание	
7	обучение/совершенствование основам техники плавания вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию;
8	вольный стиль – обучение/совершенствование техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами;
9	совершенствование техники движений руками в кроле на груди, техники проноса рук;
10	обучение/совершенствование техники работы рук на спине, обучение старту;
11	совершенствование техники движений руками в кроле на груди/спине, совершенствование техники старта;
12	совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;
13	совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;
14	совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;
15	совершенствование техники плавания кролем на груди
16	совершенствование техники плавания кролем на спине

Баскетбол	
7	обучение/совершенствование техники перемещений и владения мячом;
8	обучение/совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;
9	обучение/совершенствование технике игры в защите
10	обучение/совершенствование технике игры в нападении
11	обучение/совершенствование тактике игры;
12	совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;
13	совершенствование техники и тактики игры.
14	совершенствование тактических действий в нападении и защите;
15	совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.
16	совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.
Волейбол	
7	обучение/совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
8	обучение/совершенствование техники подач;
9	обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;
10	совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
11	совершенствование техники подач и нападающего удара;
12	обучение/совершенствование тактическим приёмам игры;
13	обучение/совершенствование технике блокирования мяча
14	совершенствование техники в двухсторонней игре.
15	совершенствование техники игры в защите и нападении;
16	совершенствование техники и тактики игры.
Фитнес	
7	Обучение/совершенствование элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;
8	Разучивание/совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др
9	Разучивание/совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
10	Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.
11	Степ-аэробика: обучение/совершенствование различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.
12	Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;
13	Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др
14	Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
15	совершенствование различных вариантов шагов в степ-аэробике
16	Совершенствование разученных элементов аэробики
Лыжные гонки	
7	обучение/совершенствование подбора и подготовки инвентаря и экипировки;
8	обучение /совершенствование техники лыжных ходов
9	обучение /совершенствование техники спусков и подъёмов
10	обучение /совершенствование техники поворотов в движении и торможений.
11	совершенствование техники попеременного душажного хода
12	совершенствование техники одновременного одношажного хода;
13	совершенствование техники поворотов в движении и торможений
14	Совершенствование техники классических ходов
15	Совершенствование техники коньковых ходов
16	Совершенствование техники коньковых ходов в ходе преодоления дистанции 5000/3000 м.
Мини футбол	
7	Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)

8	Обучение / совершенствование ведению мяча с активным сопротивлением защитника
9	Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы
10	Обучение / совершенствование остановке летящего мяча внутренней стороной стопы
11	Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, грудью
12	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
13	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.
14	Обучение / совершенствование обманных движений (финты)
15	Обучение / совершенствование тактических действия в нападении / защите
16	Совершенствование изученных тактико-технических элементов в процессе двухсторонней игры
<b>ОФП</b>	
7	Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.
8	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.
9	Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гириями).
10	Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).
11	Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).
12	Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.
13	Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.
14	Силовая подготовка. Упражнения тренажерах и с собственным отягощением
15	Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях и т.д.).
16	Упражнения с применением современных фитнес технологий
<b>Базовая часть дисциплины</b>	
17	Методико-практическое занятие: «Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма». Тестирование физической подготовленности. Подведение итогов.
<b>VII семестр (заочная форма обучения)</b>	
Методико-практическое занятие (4 часа): «Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма».	
<b>VIII семестр (заочная форма обучения)</b>	
Методико-практическое занятие (4 часа): «Методы самоконтроля уровня здоровья».	

**5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**Технологическая карта самостоятельной работы студента**  
(-/-, объем часов соответственно для очной и заочной форм обучения)

Наименование компетенций	Вид деятельности студентов (задания на самостоятельную работу)	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов
1	2	3	4	5
<b>3 семестр</b>				
ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Занятия в спортивных клубах и секциях (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, н/теннис и д.р.) Выполнение методико-практического задания, утренней гигиенической гимнастики.  <u>Для заочной формы обучения:</u> выполнение методико-практического задания.	Индивидуальные программы развития физических качеств, коррекции телосложения, оздоровления, профессионально прикладной подготовки.	Тестирование физической и технической подготовленности. Экспертная оценка выполнения методико-практического задания. Дневник самоконтроля. <u>Для заочной формы обучения:</u> экспертная оценка выполнения методико-практического задания.	34/54
<b>4 семестр</b>				
ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Занятия в спортивных клубах и секциях (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, н/теннис и д.р.) Выполнение методико-практического задания, утренней гигиенической гимнастики.  <u>Для заочной формы обучения:</u> Выполнение методико-практического задания.	Индивидуальные программы развития физических качеств, коррекции телосложения, оздоровления, профессионально прикладной подготовки.	Тестирование физической и технической подготовленности. Экспертная оценка выполнения методико-практического задания. Дневник самоконтроля. <u>Для заочной формы обучения:</u> экспертная оценка выполнения методико-практического задания.	44/54

5 семестр				
ОК 2. ОК 3. ОК 6.	<p>Занятия в спортивных клубах и секциях (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, н/теннис и д.р.)</p> <p>Выполнение методико-практического задания, утренней гигиенической гимнастики.</p> <p><u>Для заочной формы обучения:</u> Выполнение методико-практического задания.</p>	<p>Индивидуальные программы развития физических качеств, коррекции телосложения, оздоровления, профессионально прикладной подготовки.</p>	<p>Тестирование физической и технической подготовленности. Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.</p> <p>Дневник самоконтроля.</p> <p><u>Для заочной формы обучения:</u> экспертная оценка выполнения методико-практического задания.</p>	34/54
6 семестр				
ОК 2. ОК 3. ОК 6.	<p>Занятия в спортивных клубах и секциях (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, н/теннис и д.р.)</p> <p>Выполнение методико-практического задания, утренней гигиенической гимнастики.</p> <p><u>Для заочной формы обучения:</u> Выполнение методико-практического задания.</p>	<p>Индивидуальные программы развития физических качеств, коррекции телосложения, оздоровления, профессионально прикладной подготовки.</p>	<p>Тестирование физической и технической подготовленности. Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.</p> <p>Дневник самоконтроля.</p> <p><u>Для заочной формы обучения:</u> экспертная оценка выполнения методико-практического задания.</p>	42/50
7 семестр				
ОК 2. ОК 3. ОК 6.	<p>Занятия в спортивных клубах и секциях (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, н/теннис и д.р.)</p> <p>Выполнение методико-практического задания, утренней гигиенической гимнастики.</p> <p><u>Для заочной формы обучения:</u> Выполнение методико-практического задания.</p>	<p>Индивидуальные программы развития физических качеств, коррекции телосложения, оздоровления, профессионально прикладной подготовки.</p>	<p>Тестирование физической и технической подготовленности. Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.</p> <p>Дневник самоконтроля.</p> <p><u>Для заочной формы обучения:</u> экспертная оценка выполнения методико-</p>	33/50

			практического задания.	
8 семестр				
ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Выполнение методико-практического задания.	Данные комплексной оценки уровня здоровья.	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.	-/89
Итого				187/351

**Рекомендуемая литература:** 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

В начале семестра студентам необходимо ознакомиться с технологической картой дисциплины, выяснить, какие результаты освоения дисциплины заявлены (знания, умения, практический опыт). Для успешного освоения дисциплины студентам необходимо выполнить задания, предусмотренные рабочей учебной программой дисциплины и пройти контрольные точки в сроки, указанные в технологической карте (раздел 11). От качества и полноты их выполнения будет зависеть уровень сформированности заявленных результатов и оценка текущей успеваемости по дисциплине. По итогам текущей успеваемости студенту может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации, если это предусмотрено технологической картой дисциплины. Списки учебных пособий, научных трудов, которые студентам следует прочесть и законспектировать, темы практических занятий и вопросы к ним, вопросы к экзамену (зачету) и другие необходимые материалы указаны в разработанном для данной дисциплины учебно-методическом комплексе.

Основной формой освоения дисциплины является контактная работа с преподавателем - практические занятия, консультации (в том числе индивидуальные).

По дисциплине часть тем (разделов) изучается студентами самостоятельно. Самостоятельная работа предусматривает подготовку к аудиторным занятиям, выполнение заданий (письменных работ и др.) подготовку к промежуточной аттестации (зачёту, экзамену).

На практических занятиях вырабатываются навыки и умения обучающихся по применению полученных знаний в конкретных ситуациях, связанных с будущей профессиональной деятельностью. По окончании изучения дисциплины проводится промежуточная аттестация - экзамен.

Регулярное посещение аудиторных занятий не только способствует успешному овладению знаниями, но и помогает организовать время, т.к. все виды учебных занятий распределены в семестре планомерно, с учетом необходимых временных затрат.

### **6.1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на практических занятиях.**

Практические (семинарские) занятия обучающихся обеспечивают:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- получение навыков разработки индивидуальных программ физического развития и повышения уровня здоровья, обсуждения актуальных вопросов по учебному материалу дисциплины;
- обсуждение вопросов возникающих в игровых ситуациях, разделенной на команды обучающихся либо индивидуально; умение решать поставленные задачи, как в команде, так и лично;
- выполнение практических заданий, задач на коррекцию телосложения, развитие физических качеств и компенсацию психофизического утомления;
- подведение итогов занятий по рейтинговой системе, согласно технологической карте дисциплины.



## 7. Паспорт фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (зачет, экзамен)

Фонды оценочных средств, позволяющие оценить уровень сформированности компетенций и результаты освоения дисциплины, представлены следующими компонентами:

Код оцениваемой компетенции	Тип контроля	Вид контроля	Количество элементов
<b>3 семестр</b>			
ОК 2. ОК 3. ОК 6.	текущий	Тестирование физической и технической подготовленности, участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях. Собеседование, устный опрос, подготовка докладов, индивидуальные задания. Дневник самоконтроля. Экспертная оценка.	14
	промежуточный	Зачёт (очная форма обучения)  Зачёт (заочная форма обучения)	По результатам накопительного рейтинга.  Методико-практическое задание.
<b>4 семестр</b>			
ОК 2. ОК 3. ОК 6.	текущий	Тестирование физической и технической подготовленности, участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях. Собеседование, устный опрос, подготовка докладов, индивидуальные задания. Дневник самоконтроля. Экспертная оценка.	17
	промежуточный	Зачёт (очная форма обучения)  Зачёт (заочная форма обучения)	По результатам накопительного рейтинга.  Методико-практическое задание.
<b>5 семестр</b>			
ОК 2. ОК 3. ОК 6.	текущий	Тестирование физической и технической подготовленности, участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях. Собеседование, устный опрос, подготовка докладов, индивидуальные задания. Дневник самоконтроля. Экспертная оценка.	11
	промежуточный	Зачёт (очная форма обучения)  Зачёт (заочная форма обучения)	По результатам накопительного рейтинга.  Методико-практическое задание.
<b>6 семестр</b>			

ОК 2. ОК 3. ОК 6.	текущий	Тестирование физической и технической подготовленности, участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях. Собеседование, устный опрос, подготовка докладов, индивидуальные задания. Дневник самоконтроля. Экспертная оценка.	14
	промежуточный	Зачёт (очная форма обучения)  Зачёт (заочная форма обучения)	По результатам накопительного рейтинга.  Методико-практическое задание.
7 семестр			
ОК 2. ОК 3. ОК 6.	текущий	Тестирование физической и технической подготовленности, участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях. Собеседование, устный опрос, подготовка докладов, индивидуальные задания. Дневник самоконтроля. Экспертная оценка.	12
	промежуточный	Экзамен (очная форма обучения)  Зачёт (заочная форма обучения)	По результатам накопительного рейтинга.  Методико-практическое задание.
8 семестр			
ОК 2. ОК 3. ОК 6.	промежуточный	Экзамен (заочная форма обучения)	Методико-практическое задание.

### 7.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Код и наименование компетенций и результатов освоения дисциплины	Оценочные средства (перечень вопросов, заданий и др.)
<b>3 СЕМЕСТР</b>	
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p><b>Знает:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понимание роли физической культуры в общекультурном развитии человека.</li> <li>2. Понимание роли физической культуры в профессиональном развитии человека.</li> <li>3. Понимание роли физической культуры в социальном развитии человека.</li> <li>4. Знание основ здорового образа жизни.</li> <li>5. Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической с учетом индивидуальных особенностей организма.</li> <li>6. Демонстрация 2-3 тестов для определения физического качества гибкость.</li> <li>7. Демонстрация теста для определения физического качества силовая выносливость длинных</li> </ol>

<p>социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.  <b>Умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>разгибателей мышц спины.  8. Демонстрация 2-3 тестов для определения физического качества силовая выносливость мышц груди и трёхглавой плеча.  9. Анализ результатов антропометрических измерений.  10. Продемонстрировать и проанализировать функциональный тест сердечно-сосудистой системы.  11. Выполнение тестов на техническую подготовленность.  12. Выполнение тестов на физическую подготовленность.  13. Владеет методикой составления индивидуальной (личной) программы направленной на достижение гармоничного телосложения.  14. Выполнение методико-практического задания.</p>
<b>4 СЕМЕСТР</b>	
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.  ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.  ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.  <b>Знает:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.  <b>Умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>1. Характеризует физкультпаузу в учебной и производственной деятельности.  2. Характеризует физкультминутку в учебной и производственной деятельности.  3. Перечисляет средства закаливания.  4. Знает методы закаливания.  5. Осмысленно ориентируется в принципах закаливания.  6. Демонстрирует вводную гимнастику с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.  7. Демонстрирует физкультпаузу с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.  8. Демонстрирует физкультминутку с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.  9. Выполняет гимнастику для глаз.  10. Выполняет тесты на техническую подготовленность.  11. Выполняет тесты на физическую подготовленность.  12. Демонстрирует физкультпаузу в режиме учебного дня.  13. Демонстрирует физкультминутку в режиме учебного дня.  14. Демонстрирует практические навыки основ судейства в волейболе.  15. Демонстрирует практические навыки основ судейства в баскетболе.  16. Владеет методикой составления индивидуальной (личной) программы направленной на гармоничное физическое развитие и физическую подготовленность.  17. Выполнение методико-практического задания.</p>
<b>5 СЕМЕСТР</b>	
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.  ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных</p>	<p>1. Перечислить функции сердечно-сосудистой системы.  2. Перечислить виды спорта акцентированно влияющие на сердечно-сосудистой систему.  3. Показ упражнений на восстановление и развитие гибкости, дыхательные упражнения.  4. Демонстрация техники волейбола на уровне умения</p>

<p>ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p><b>Знает:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>переходящего в навык.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Выполнение физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики.</li> <li>6. Демонстрация комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</li> <li>7. Демонстрация знания и применения основ тактики командной игры в баскетболе.</li> <li>8. Демонстрация знания и применения основ тактики командной игры в волейболе.</li> <li>9. Составление и выполнение «малых» форм ФК (ПФК).</li> <li>10. Демонстрация лидерских качеств (капитанских) в подвижных играх.</li> <li>11. Выполнение методико-практического задания.</li> </ol>
<b>6 СЕМЕСТР</b>	
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p><b>Знает:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знать средства и методы производственной гимнастики.</li> <li>2. Уметь методически грамотно составлять комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной.</li> <li>3. Знать методы и средства направленные на развитие координационных способностей.</li> <li>4. Знать методы и средства направленные на развитие гибкости.</li> <li>5. Знать методы и средства направленные на развитие силы.</li> <li>6. Знать методы и средства направленные на развитие выносливости.</li> <li>7. Знать методы и средства направленные на развитие быстроты.</li> <li>8. Знать правила игры в волейбол.</li> <li>9. Выполнение тестов технической подготовленности.</li> <li>10. Выполнение тестов на силовую выносливость.</li> <li>11. Выполнение тестов на гибкость.</li> <li>12. Выполнение тестов на уровень развития скоростных качеств.</li> <li>13. Выполнение тестов на выносливость.</li> <li>14. Выполнение методико-практического задания.</li> </ol>
<b>7 СЕМЕСТР</b>	
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p><b>Знает:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знание зон интенсивности по ЧСС и их применение в тренировочном процессе.</li> <li>2. Обоснование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</li> <li>3. Демонстрация умения судейства соревнований по волейболу.</li> <li>4. Составление и проведение комплексов производственной гимнастики.</li> <li>5. Демонстрация организаторских способностей (командной тактики) в волейболе.</li> <li>6. Знать основные правила игры в волейбол.</li> <li>7. Выполнение тестов технической подготовленности.</li> <li>8. Выполнение тестов на силовую выносливость.</li> </ol>

<p>социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. <b>Умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>9. Выполнение тестов на гибкость. 10. Выполнение тестов на уровень развития скоростных качеств. 11. Выполнение тестов на выносливость. 12. Выполнение методико-практического задания.</p>
<p><b>8 СЕМЕСТР</b></p>	
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. <b>Знает:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. <b>Умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Методико-практическое задание: Методы самоконтроля уровня здоровья.</p>

## 7.2 Тесты определения физической подготовленности.

Тесты	Уровень подготовленности	Юноши			Девушки		
		Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов
<b>Обязательные тесты осеннего и весеннего семестров</b>							
1а) Бег 100 м*		14,6	14,0	13,2	18,7	17,0	15,7
1б) Пр прыжки через скакалку (за 1 мин)		70	100	130	80	110	140
2. Подтягивания на перекладине*							
вес до 85 кг		5	9	15			
вес более 85 кг		2	7	12			
2. Подтягивания на перекладине (H=90см)							
Вес до 70 кг					5	9	15
Вес более 70 кг					3	7	12
3. Отжимания в упоре на брусьях							
Вес до 85 кг		5	9	15			
Вес более 85 кг		2	7	12			
3. Отжимания в упоре лежа							
Вес до 70 кг					5	9	15
Вес более 70 кг					3	7	12
<b>Тесты текущего контроля в осеннем семестре</b>							
1. Удержание туловища в и.п. лежа на животе		60 сек	1 мин 30	2 мин	60 сек	1 мин 30	2 мин
2. Поднимание туловища		20	40	60	20	40	60
<b>Тесты текущего контроля в весеннем семестре</b>							
1. Опускание ног в и.п. лежа на спине		20	40	60	20	40	60
2. Наклон вперед в и.п. сед ноги врозь (гибкость)		- 10 см	0 см	+ 10 см	-10см	0 см	+10 см
<b>Жизненно необходимые навыки</b>							
1) Бег 3000/2000							
вес до 85/70 кг		14,30	13,10	12,00	12,15	11,20	10,15
вес более 85/70 кг		15,30	13,50	12,30	13,15	11,55	10,35
2) Плавание 100/50 м		2,30	2,15	2,00	1,25	1,14	1,03

\* тест может быть заменен на предложенный ниже - вариант б

### 7.3 Тесты определения технической подготовленности

Тесты	Уровень подготовленности	Юноши			Девушки		
		Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов
<b>Волейбол</b>							
Передача двумя руками сверху над собой.		Оценивается техника выполнения (равномерность движений и общая напряженность, стабильность - работа в круге d=2 м.), высота передачи мяча над собой не менее 2 м.					
Передача двумя руками снизу над собой.							
Подача мяча (5 попыток) Оценивается количество результативных подач и техника выполнения.		5	4	3	5	4	3
<b>Баскетбол</b>							
Штрафные броски - 12 попыток (кол-во попаданий).		3	5	8	3	5	8
Броски мяча в корзину из под щита (10 попаданий из 10 бросков).		Оценивается техника выполнения: уверенность владения мячом, скорость дриблинга, количество и сложность применяемых технических элементов.					
Атака кольца с ведением мяча (необходимо выполнить 2 результативных атаки подряд).							
<b>Плавание</b>							
Ноги кроль на груди с доской 25 м., сек.		60	50	45	68	58	53
Руки кроль на груди с доской 25 м., сек.		45	35	25	53	43	33
Ноги кроль на спине доска на вытянутых руках 25 м., сек		60	50	45	68	58	53

Тесты	Уровень подготовленности	Юноши			Девушки		
		Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов
<b>Мини футбол</b>							
Бег с мячом 30 м., сек		7,0	6,7	5,6	7,5	7,2	6,1
Жонглирование мячом (раз)		10	15	20	10	15	20
Удары по воротам с центра поля из 8 попыток		5	6	7	4	5	6
<b>Лыжные гонки</b>							
Лыжная гонка (свободным стилем): юноши – 5 км., девушки – 3 км., мин		28,00	26,00	25,00	20,00	19,00	18,00
Тройной прыжок с места, м.		5,15	5,45	5,65	5,00	5,20	5,40
Демонстрация классического и конькового хода		Оценивается техника					
<b>Фитнес</b>							
Шпагат (любой)		бёдрами до пола 10 см	неполное касание бедрами пола	касание бедрами пола	бёдрами до пола 10 см	неполное касание бедрами пола	касание бедрами пола
Прыжки из приседа за 20 сек. и.п. упор присед - прыжок вверх (руки и ноги прямые).		15	17	20	15	17	20
«Пресс» за 30 сек. и.п. лежа на спине, ноги зафиксированы и согнуты на 90 град., руки прижаты к груди - поднимание туловища до касания ног.		20	25	30	20	25	30



## **7.2. Методические рекомендации к определению процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования результатов**

Рабочая учебная программа дисциплины содержит следующие структурные элементы:

- перечень формируемых в ходе изучения дисциплины результатов с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования результатов в процессе освоения образовательной программы (далее – задания). Задания по каждому результату, как правило, не должны повторяться.

Требования по формированию задания на оценку ЗНАНИЙ:

- обучающийся должен воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты;
- применяются средства оценивания заявленных результатов: тестирование, вопросы по основным понятиям дисциплины и т.п.

Требования по формированию задания на оценку УМЕНИЙ:

- обучающийся должен решать типовые задачи (выполнять задания) на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения;
- применяются следующие средства оценивания результатов: простые ситуационные задачи (задания) с коротким ответом или простым действием, упражнения, задания на соответствие или на установление правильной последовательности, эссе и другое.

Требования по формированию задания на оценку навыков и (или) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- обучающийся должен решать усложненные задачи (выполнять задания) на основе приобретенных знаний, умений и навыков, с их применением в определенных ситуациях;
- применяются средства оценивания результатов: задания требующие многошаговых решений как в известной, так и в нестандартной ситуациях, задания, требующие поэтапного решения и развернутого ответа, ситуационные задачи, проектная деятельность, задания расчетно-графического типа. Средства оценивания выбираются в соответствии с заявленными результатами обучения по дисциплине.

Процедура выставления оценки доводится до сведения обучающихся в течение месяца с начала изучения дисциплины путем ознакомления их с технологической картой дисциплины, которая является неотъемлемой частью рабочей учебной программы по дисциплине.

В результате оценивания результатов на различных этапах их формирования по дисциплине студенту начисляются баллы по шкале, указанной в рабочей учебной программе по дисциплине.

## **7.3. Описание показателей и критериев оценивания результатов на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Успешность усвоения дисциплины характеризуется качественной оценкой на основе листа оценки сформированности результатов, который является приложением к зачетно-экзаменационной ведомости при проведении промежуточной аттестации по дисциплине.

### **Критерии оценивания**

*Результат считается сформированным*, если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний, использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 86 до 100, что соответствует *повышенному уровню* сформированности.

*Результат считается сформированным*, если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий,

требующих применения знаний; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 61 до 85,9, что соответствует *пороговому уровню сформированности*.

*Результат считается несформированным*, если студент при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, не демонстрирует необходимых умений, доля невыполненных заданий, предусмотренных рабочей учебной программой составляет 55 %, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, качество их выполнения оценено числом баллов ниже 61, что соответствует *допороговому уровню*.

### Шкала оценки уровня освоения дисциплины

Качественная оценка может быть выражена: в процентном отношении качества усвоения дисциплины, которая соответствует баллам, и переводится в уровневую шкалу и оценки «отлично» / 5, «хорошо» / 4, «удовлетворительно» / 3, «неудовлетворительно» / 2, «зачтено», «не зачтено». Преподаватель ведет письменный учет текущей успеваемости студента в соответствии с технологической картой по дисциплине.

#### Шкала оценки результатов освоения дисциплины

Шкалы оценки уровня сформированности результата (ов)		Шкала оценки уровня освоения дисциплины		
<i>Уровневая шкала оценки</i>	<i>100 балльная шкала, %</i>	<i>100 балльная шкала, %</i>	<i>5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл</i>	<i>недифференцированная оценка</i>
допороговый	ниже 61	ниже 61	«неудовлетворительно» / 2	не зачтено
пороговый	61-85,9	70-85,9	«хорошо» / 4	зачтено
		61-69,9	«удовлетворительно» / 3	зачтено
повышенный	86-100	86-100	«отлично» / 5	зачтено

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### Основная:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов сред. проф. образования / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Документ Bookread2. - М. : Альфа-М [и др.], 2014. - 335 с. : ил. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=417975>.
2. Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие для сред. проф. образования / Э. Б. Кайнова. - Документ Bookread2. - М. : ФОРУМ [и др.], 2014. - 205 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=416123>.
3. Учебно-методическое пособие "Специализация волейбол" по дисциплине "Физическая культура" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физвоспитание" ; сост.: О. Н. Кувшинов, О. В. Удовиченко. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 954 КБ, 52 с. - Библиогр.: с. 49 - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>. Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.
4. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". "Теоретические основы развития физических качеств" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений подгот. / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание" ; сост. Л. А. Коновалова. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 860 КБ, 100 с. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.

### Дополнительная:

5. Видео-практикум по дисциплине "Физическая культура" на тему "Оказание первой помощи пострадавшим на воде" [Электронный ресурс] : для студентов, занимающихся по специализации "Плавание" / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), [Каф. "Физ. воспитание"]; сост. Н. А. Усачев, Д. И. Сурнин. - Документ Windows Media. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 357 МБ, 5 мин - CD-ROM.

6. Видео-практикум по дисциплине "Физическая культура". Тема "Лечебная физическая культура при нарушении опорно-двигательного аппарата (позвоночника)" [Электронный ресурс] : для студентов всех направлений подгот. и специальностей / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), [Каф. "Физвоспитание"]; сост. Г. Я. Барашина. - видеозапись mp4. - Тольятти : ПВГУС, 2014. - 486 МБ, 24 мин.. - CD-ROM.

7. Видео-практикум по дисциплине "Физическая культура". Тема "Техника плавания способом брасс" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений подгот. / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), [Каф. "Физ. воспитание"]; сост. В. И. Наумова, М. В. Кошелев. - Документ Media Player Classic. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 838 МБ. - CD-ROM.

8. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. для вузов по направлению подгот. 49.03.01 "Физ. культура" (квалификация (степень) "бакалавр") / Л. К. Караулова. - Документ Bookread2. - М. : ИНФРА-М, 2017. - 335 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=567347>.

9. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура" "Методика обучения плаванию" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ПВГУС), Каф. "Физвоспитание"; сост.: Н. А. Усачев, В. И. Наумова, М. В. Кошелева. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2016. - 1,45 МБ, 56 с. - Библиогр.: с. 55. - Прил.. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>

10. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура", "Педагогические и медико-биологические аспекты физической культуры студентов" [Электронный ресурс] : для студентов всех направлений и специальностей ВПО. Ч. 3 / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание"; сост.: Е. И. Гришина, Т. И. Величко. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2014. - 407 КБ, 44 с. - Библиогр.: с. 43. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>

11. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура", "Педагогические и медико-биологические аспекты физической культуры студентов" [Электронный ресурс] : для студентов всех направлений и специальностей ВПО. Ч. 2 / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание"; сост.: Е. И. Гришина, Т. И. Величко. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2014. - 551 КБ, 59 с. - Библиогр.: с. 58. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.

12. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Документ Bookread2. - Минск : Вышэйшая шк, 2014. - 351 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>.

## **8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины**

Интернет-ресурсы:

1. Физкультура и Спорт [Электронный ресурс] : журнал. - Режим доступа: <http://www.fismag.ru/>. - Загл. с экрана.
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>. - Загл. с экрана.
3. Электронная библиотечная система Поволжского государственного университета сервиса [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru/>. - Загл. с экрана.
4. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://znanium.com/>. – Загл. с экрана.

**9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Краткая характеристика применяемого программного обеспечения

№ п/п	Программный продукт	Назначение при освоении дисциплины
1	Операционная система Microsoft Windows.	Обеспечение работы ПК
2	Пакет Microsoft Office. Браузер Internet Explorer.	При выполнении индивидуальных заданий, написании рефератов, подготовке к зачетам.

**10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Практические занятия проводятся в специализированных аудиториях (объектах): спортивный зал для игровых видов спорта, зал для н/тенниса, зал ЛФК, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал для игровых видов спорта оборудован: баскетбольными щитами, волейбольными стойками и сеткой, воротами для мини футбола и гандбола, гимнастическими скамейками, шведскими стенками и навесными на них перекладинами, гимнастической перекладиной, параллельными брусьями. В том числе, используется следующий инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные и гандбольные, ракетки и воланы для бадминтона, гимнастические маты и коврики, скакалки, винтовки электронные.

Зал для н/тенниса оборудован: столами для н/тенниса, гимнастическими скамейками, зеркальной стеной, пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами. Используются ракетки для н/тенниса, гимнастические коврики, мячи для фитбола.

Зал ЛФК оборудован: тремя зеркальными стенами, гимнастическими скамейками, аудиоаппаратурой. Используются гимнастические коврики и маты, мячи для фитбола, скакалки, гимнастические палки, медболы, обручи, гантели.

Тренажёрный зал оборудован: тренажёром гребца, велотренажёром, тренажёрной беговой дорожкой, шаговым тренажёром, универсальным силовым тренажёром. Используются: гантели, штанги с прямым грифом и изогнутым, гимнастические коврики, гимнастические палки.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий оборудован: беговой дорожкой 400 м., сектором прыжков в длину, волейбольной площадкой, элементами полосы препятствий (барьеры легкоатлетические, гимнастические скамьи укороченные, конусы).

## 11.1 Примерная технологическая карта дисциплины «Физическая культура»

Кафедра «Физическое воспитание», преподаватель \_\_\_\_\_ осенний семестр 201\_\_-201\_\_уч.год

Группы ФСПО \_\_ курсов по учебному расписанию \_\_\_\_\_

№	Виды контрольных точек	Кол-во контр. точек	Кол-во баллов за 1 контр. точку	Срок прохождения контрольных точек																	
				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	Тестовые нормативы по физической и технической подготовленности	8	3-7			*	*				*	*					*	*	*	*	
2	- практические занятия; - пропуск уч.занятий по болезни (мед.спр.), док. из деканата, военкомата и др. уважительные причины; - пропуск уч.занятий без уважительной причины	17	2  0  -2	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
3	Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения): - выбор и обсуждение темы реферата - уровень знаний по теме реферата	1 1	20 41-80		*													*			
4	Выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов.	не регламентировано	5 -10	В соответствии с календарём спортивных соревнований.																	
	Формы контроля																				Зачет Экзамен

-Виды контрольных точек №1,№2,№3 (№3 – для освобожденных от практических занятий) – обязательные, 4 –творческая.

При выполнении минимальных требований по обязательным видам контрольных точек студент набирает необходимое количество баллов для получения зачета (удовл)

-Суммарный рейтинг всех контрольных точек, при условии выполнения всех контрольных нормативов по физической подготовленности не ниже минимального уровня и 100% посещаемости практических занятий, для оценки «удовлетворительно» (зачет) составляет не менее 61 балла, «хорошо» - не менее 70 баллов, «отлично» - 86 баллов.

-К тестированию по физической подготовленности допускаются студенты, освоившие практический курс дисциплины в объеме не менее 75%

-суммирование баллов итоговой успеваемости производится, если выполнены требования по обязательным видам контрольных точек

## 11.2 Примерная технологическая карта дисциплины «Физическая культура»

Кафедра «Физическое воспитание», преподаватель \_\_\_\_\_ весенний семестр 201\_\_-201\_\_уч.год  
Группы ФСПО \_\_ курсов по учебному расписанию \_\_\_\_\_

№	Виды контрольных точек	Кол-во контр. точек	Кол-во баллов за 1 контр. точку	Срок прохождения контрольных точек																
				февраль				март				апрель				май				
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Тестовые нормативы по физической и технической подготовленности	8	3-7			*	*				*	*					*	*	*	*
2	- практические занятия; -пропуск уч.занятий по болезни (мед.спр.), док. из деканата, военкомата и др. уважительные причины; -пропуск уч.занятий без уважительной причины	17	2  0  -2	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
3	Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения): -выбор и обсуждение темы реферата -уровень знаний по теме реферата	1  1	20  41-80		*													*		
4	Выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов.	не регламентировано	5 -10	В соответствии с календарём спортивных соревнований.																
	Формы контроля																			
													аттестация							Зачет Экзамен

-Виды контрольных точек №1,№2,№3 (№3 – для освобожденных от практических занятий) – обязательные, 4 –творческая.

При выполнении минимальных требований по обязательным видам контрольных точек студент набирает необходимое количество баллов для получения зачета (удовл)

-Суммарный рейтинг всех контрольных точек, при условии выполнения всех контрольных нормативов по физической подготовленности не ниже минимального уровня и 100% посещаемости практических занятий, для оценки «удовлетворительно» (зачет) составляет не менее 61 балла, «хорошо» - не менее 70 баллов, «отлично» - 86 баллов.

-К тестированию по физической подготовленности допускаются студенты, освоившие практический курс дисциплины в объеме не менее 75%

-суммирование баллов итоговой успеваемости производится, если выполнены требования по обязательным видам контрольных точек

