

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о подписи:  
ФИО: Выборнова Любовь Алексеевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 22.08.2020 10:21:11  
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 ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**ОУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Профессия  
**54.01.20 Графический дизайнер**

Тольятти 2021

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17мая 2012г. № 413 (с изменениями и дополнениями).

Составители:

к.п.н., доцент  
(ученая степень, ученое звание)

Кувшинов О.Н.  
(ФИО)

РПД обсуждена на заседании кафедры «Физическое воспитание»  
«20» апреля 2021 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент Кувшинов О.Н.  
(уч.степень, уч.звание) (ФИО)

Рабочая программа дисциплины актуализирована и утверждена в составе образовательной программы решением Ученого совета от 29.06.2021г. Протокол № 16 (с изменениями и дополнениями от 01.02.2023 г. протокол №9)

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

### **1.1. Цель освоения учебного предмета**

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения на уровне общеобразовательной подготовки (среднего общего образования), осваивается на базовом уровне и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Целью освоения учебного предмета является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **1.2.1. Планируемые личностные результаты освоения**

Рабочая программа учебного предмета предусматривает достижение следующих **личностных результатов**:

- 1) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 2) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 3) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

#### **1.2.2. Планируемые метапредметные результаты освоения**

Рабочая программа учебного предмета предусматривает достижение следующих **метапредметных результатов**:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 3) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

#### **1.2.3. Планируемые предметные результаты освоения**

Предметные результаты освоения учебного предмета на **базовом уровне** ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

Рабочая программа учебного предмета предусматривает достижение следующих **предметных результатов** на базовом уровне:

- 1) умение использовать 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);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Обучающийся на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

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

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

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

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

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

## 2. СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Дисциплина изучается в течение 4 семестров.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет **200 часов**. Их распределение по видам работ представлено в таблице:

| Виды учебных занятий и работы обучающихся                                                             | Трудоёмкость всего, час | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|--------------------------|
| Общая трудоёмкость учебного предмета                                                                  | 200                     | 58        | 60        | 38        | 44                       |
| Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в т.ч.: | 200                     | 58        | 60        | 38        | 44                       |
| лекции                                                                                                | -                       | -         | -         |           |                          |
| лабораторные занятия                                                                                  | -                       | -         | -         |           |                          |
| практические занятия                                                                                  | 192                     | 56        | 58        | 36        | 42                       |
| Промежуточная аттестация (зачет, контр.раб.)                                                          | 8                       | 2         | 2         | 2         | 2                        |
| Самостоятельная работа                                                                                | -                       | -         | -         | -         | -                        |
| Промежуточная аттестация                                                                              |                         | зачет     | зачет     | зачет     | Дифференцированный зачет |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Наименование разделов, тем<br>Содержание учебного материала          | Виды учебной работы                       |                                |                             | Формы текущего контроля<br>(наименование оценочного средства)                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                      | Работа во взаимодействии с преподавателем |                                | Самостоятельная работа, час |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                      | Лекции, час                               | Практические занятия/урок, час |                             |                                                                                       |
| 1 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                      |                                           |                                |                             |                                                                                       |
| 1) умение использовать 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);<br>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | Легкая атлетика.                                                     | -                                         | 10                             | -                           | Тестирование физической и технической подготовленности                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Волейбол.                                                            | -                                         | 40                             | -                           |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики. | -                                         | 6                              | -                           | Методико-практическая работа. Экспертная оценка. Дневник самоконтроля. Собеседование. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ИТОГО за 1 семестр                                                   | -                                         | 56                             | -                           |                                                                                       |

| № п/п                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Наименование разделов, тем<br>Содержание учебного материала                                                                  | Виды учебной работы                                                               |                                |                             | Формы текущего контроля<br>(наименование оценочного средства)                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                              | Работа во взаимодействии с преподавателем                                         |                                | Самостоятельная работа, час |                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                              | Лекции, час                                                                       | Практические занятия/урок, час |                             |                                                                                                                                                     |
| 2 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                              |                                                                                   |                                |                             |                                                                                                                                                     |
| 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. | Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности.                                                 | -                                                                                 | 6                              | -                           | Методико-практическая работа. Экспертная оценка. Дневник самоконтроля. Собеседование.<br><br>Тестирование физической и технической подготовленности |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Баскетбол.                                                                                                                   | -                                                                                 | 40                             | -                           |                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Легкая атлетика.                                                                                                             | -                                                                                 | 12                             | -                           |                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ИТОГО за 2 семестр                                                                                                           | -                                                                                 | 58                             | -                           |                                                                                                                                                     |
| 3 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                              |                                                                                   |                                |                             |                                                                                                                                                     |
| 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной               | Базовый*: Легкая атлетика.                                                                                                   |                                                                                   | 12                             |                             | Тестирование физической и технической подготовленности                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Вариативный**:<br>2.1. Баскетбол.<br>2.2. Волейбол.<br>2.3. Фитнес.<br>2.4.Мини футбол.<br>2.5. Общая физическая подготовка. |                                                                                   | 20                             |                             |                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                              | Базовый*: Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. | -                              | 4                           | -                                                                                                                                                   |

| № п/п                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Наименование разделов, тем<br>Содержание учебного материала                                                                | Виды учебной работы                             |                                        |                                       | Формы текущего контроля<br>(наименование оценочного средства)                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                            | Работа во<br>взаимодействии с<br>преподавателем |                                        | Самосто<br>ятельная<br>работа,<br>час |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                            | Лекции<br>, час                                 | Практическ<br>ие занятия/<br>урок, час |                                       |                                                                                       |
| деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                            |                                                 |                                        |                                       |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ИТОГО за 3 семестр                                                                                                         | -                                               | 36                                     | -                                     |                                                                                       |
| 4 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                            |                                                 |                                        |                                       |                                                                                       |
| 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. | Базовый: Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости.                                             | -                                               | 6                                      | -                                     | Методико-практическая работа. Экспертная оценка. Дневник самоконтроля. Собеседование. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Вариативный:<br>2.1. Баскетбол.<br>2.2. Волейбол.<br>2.3. Фитнес.<br>2.4.Мини футбол.<br>2.5. Общая физическая подготовка. | -                                               | 20                                     | -                                     | Тестирование физической и технической подготовленности                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Базовый: Легкая атлетика.                                                                                                  | -                                               | 16                                     | -                                     |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ИТОГО за 4 семестр                                                                                                         | -                                               | 42                                     | -                                     |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ВСЕГО                                                                                                                      | -                                               | 192                                    | -                                     |                                                                                       |

\* - 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.



### 3.2 Содержание практических занятий

(количество часов в неделю – не менее 2)

| № недели                     | 1 семестр                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Лёгкая атлетика              |                                                                                                                                                                                                                    |
| 1                            | Организационно-методическое занятие - ознакомление с материально технической базой кафедры «ФВ». Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике и основные задачи года.                                                       |
| 2                            | Ознакомление и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств.                                                                                                                  |
| 3                            | Изучение техники ходьбы и бега. Бег – 2х1000 м (юноши), 2х500 м (девушки) без учёта времени. Развитие выносливости. Эстафета с мячом.                                                                              |
| 4                            | Совершенствование техники бега. Изучение техники прыжка в длину с места. Развитие координационных способностей. Встречная эстафета.                                                                                |
| 5                            | Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м, юноши - 3000 м. Развитие силовой выносливости.                                                                                                                    |
| 6                            | Бег (ходьба) с интенсивностью I зоны по ЧСС. Развитие общей выносливости и функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.                                                                                |
| Методико-практический раздел |                                                                                                                                                                                                                    |
| 7                            | Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики.                                                                                                                                               |
| Волейбол                     |                                                                                                                                                                                                                    |
| 8                            | Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с техникой верхней и нижней передач и подач мяча. Основные правила игры.                                                                                          |
| 9                            | Обучение передаче мяча двумя руками сверху и снизу. Обучение нижней подачи. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Развитие быстроты и ловкости.                                    |
| 10                           | Совершенствование нижней подачи. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Развитие быстроты и ловкости (игра «Кто быстрее перебросит мяч»).                                           |
| 11                           | Совершенствование технике передач мяча сверху, снизу двумя руками. Совершенствование нижней подачи. Развитие координационных способностей, ловкости. Игра «Четыре мяча».                                           |
| 12                           | Совершенствование технике верхней подачи. Совершенствование технике передач мяча сверху, снизу двумя руками. Совершенствование нижней подачи. Развитие координационных способностей, ловкости. Игра «Четыре мяча». |
| 13                           | Специальная физическая подготовка. Задачи специальной физической подготовки. Значение специальной физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.                                    |
| 14                           | Совершенствование техники подачи. Совершенствование передачи мяча сверху через сетку в тройках и в четвёрках. Игра: «Мяч в зону». Эстафета с элементами волейбола. Тестирование физической подготовленности.       |
| 15                           | Контрольные нормативы по технической подготовленности.                                                                                                                                                             |
| 16                           | Учебно-тренировочная игра 6х6 «Пионербол».                                                                                                                                                                         |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17                           | Контрольные нормативы по физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>2 семестр</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Методико-практический раздел |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1                            | Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                               |
| Баскетбол                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2                            | <i>Техника безопасности во время обучения и совершенствования передачи и бросков.</i> Обучение техники передвижения. Обучение техники владения мячом: держание мяча двумя руками, ловля мяча стоя на месте; передачи мяча двумя руками сверху, от плеча. Развитие скоростных способностей. |
| 3                            | Совершенствование техники перемещения. Обучение техники владения мячом: держание мяча двумя руками, ловля мяча стоя на месте; передачи мяча двумя руками сверху, от плеча. Развитие скоростных качеств. Совершенствование игровой деятельности «Командная перестрелка».                    |
| 4                            | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Обучение ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами на месте. Развитие координационных способностей. Совершенствование игровой деятельности «Десять передач». |
| 5                            | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Обучение ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении. Развитие общей выносливости. Совершенствование игровых способностей в игре «Ловля парами». |
| 6                            | Специальная физическая подготовка. Задачи СФП. Значение СФП баскетболистов в связи с особенностями современной игры.                                                                                                                                                                       |
| 7                            | Обучение техники ведения мяча: ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Совершенствовать ловлю и передачу мяча. Развитие силы и силовой выносливости. Совершенствование игровых способностей в игре «Мячом в цель».    |
| 8                            | Обучение остановке двумя шагами. Совершенствование ведения мяча на месте, в движении с изменением скорости бега и высоты отскока. Совершенствование различных способов передачи мяча на месте, в движении. Совершенствование игровых способностей в игре «Коршун и наседка».               |
| 9                            | Обучение остановке прыжком. Совершенствование бросков мяча в корзину с различных расстояний. Совершенствование владения мяча в связке: ведение, 2 шага бросок мяча в корзину. Развитие скоростных способностей. «Командная перестрелка».                                                   |
| 10                           | Совершенствование остановке двумя шагами, прыжком. Совершенствование тактики взаимодействия двух игроков против защитника. Совершенствование броска мяча в корзину с 2 <sup>x</sup> шагов правой и левой рукой. Совершенствование игровых способностей в игре «Пятнашки мячом».            |
| 11                           | Контрольные нормативы по технической подготовленности<br>Тактическая подготовка. Двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                                       |
| 12                           | Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение технике бега на средние дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, низкий старт. Развитие прыгучести. Эстафета «Чехарда».                                                                       |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12                           | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств.                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 14                           | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие прыгучести.                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 15                           | Совершенствование техники бега по пересечённой местности в умеренном и соревновательном темпе (3000м. - юноши и 2000м. - девушки). Совершенствование смешанного передвижения (бег с чередованием ходьбой). Развитие скоростной выносливости. Эстафета «Переправа».                                                                         |
| 16                           | Бег по пересечённой местности с преодолением естественных препятствий. Ориентирование на местности.                                                                                                                                                                                                                                        |
| 17                           | Контрольные нормативы по физической подготовленности.<br>Кроссовый бег по среднeperесеченной местности до 35 мин. с низкой и средней интенсивностью. Определение интенсивности нагрузки по ЧСС.                                                                                                                                            |
| 18                           | Контрольные нормативы по физической подготовленности. Кардиотренировка.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>3 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 2x400м. (девушки 3 повторения, юноши – 4-5 повторений). Заминка: бег низкой интенсивности 15-20 мин. |
| 4                            | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м (5x400), юноши - 3000 м (7,5x400).                                                                                                                                                                                                                                        |
| 5                            | Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств.                                                                                                                                                                                                                                     |
| Вариативная часть дисциплины |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Баскетбол                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 6                            | обучение/совершенствование техники перемещений и владения мячом;                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 7                            | обучение/совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 8                            | обучение/совершенствование технике игры в защите                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 9                            | совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Волейбол                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 6                            | обучение/совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7                            | обучение/совершенствование техники подач;                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 8                            | обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 9                            | совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Фитнес                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 6                            | Обучение/совершенствование элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7                            | Разучивание/совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                                                                              |
| 8                            | Разучивание/совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                                                                              |
| 9                            | Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.                                                                                  |
| Мини футбол                  |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 6                            | Совершенствование техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                                                                                                    |
| 7                            | Обучение / совершенствование обманных движений (финты)                                                                                                                                                                                                     |
| 8                            | Обучение / совершенствование тактических действия в нападении / защите                                                                                                                                                                                     |
| 9                            | Совершенствование изученных тактико-технических элементов в процессе двухсторонней игры                                                                                                                                                                    |
| ОФП                          |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 6                            | Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.                                                                                                                      |
| 7                            | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.                                                                                           |
| 8                            | 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). |
| 9                            | Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.                                                                                  |
| Базовая часть дисциплины     |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 10                           | Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Тестирование физической подготовленности. Подведение итогов.                                                                                        |
| 4 семестр                    |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Базовая часть дисциплины     |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1                            | Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости.                                                                                                                                                       |
| Вариативная часть дисциплины |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Баскетбол                    |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2                            | совершенствование тактических действий в нападении и защите;                                                                                                                                                                                               |
| 3                            | совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.                                                                                                                                                                                                  |
| 4                            | совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.                                                                                                                                                                                            |
| Волейбол                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2                            | совершенствование техники в двухсторонней игре.                                                                                                                                                                                                            |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                        | совершенствование техники игры в защите и нападении;                                                                                                                                                                                                                             |
| 4                        | совершенствование техники и тактики игры.                                                                                                                                                                                                                                        |
| Фитнес                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2                        | Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                                                                                                                |
| 3                        | совершенствование различных вариантов шагов в степ-аэробике                                                                                                                                                                                                                      |
| 4                        | Совершенствование разученных элементов аэробики                                                                                                                                                                                                                                  |
| Мини футбол              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2                        | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                                                                                                                                                                         |
| 3                        | Совершенствование тактических действия в нападении / защите                                                                                                                                                                                                                      |
| 4                        | Совершенствование изученных тактико-технических элементов в процессе двухсторонней игры                                                                                                                                                                                          |
| ОФП                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2                        | 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. |
| 3                        | Силовая подготовка. Упражнения тренажерах и с собственным отягощением                                                                                                                                                                                                            |
| 4                        | Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях и т.д.).                                                                                                                                                                                                          |
| Базовая часть дисциплины |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5                        | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Тестирование физической подготовленности.                                                                                                                |
| 6                        | Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости.                                                                                                                                                                             |
| 7                        | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м, юноши - 3000 м.                                                                                                                                                                                                |
| 8                        | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Ходьба и бег как средство оздоровления и тренировки ССС. Подведение итогов.                                                                                                                                                                                     |

#### 4. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение учебного предмета сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией обучающихся.

##### Формы и критерии текущего контроля успеваемости (технологическая карта для студентов ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ)

##### 1 семестр

| Формы текущего контроля                                                                                                              | Количество контрольных точек | Количество баллов за 1 контр. точку | Макс. возм. кол-во баллов |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| Тестирование физической, технической и методико-практической подготовленности.                                                       | 7                            | 4-8                                 | 56                        |
| Активная работа на практических занятиях.                                                                                            | 28                           | 1                                   | 28                        |
| Выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов.                               | не регламентировано          | 5-16                                | 16                        |
| или                                                                                                                                  |                              |                                     |                           |
| Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения): | 1                            | 20                                  | 20                        |
| -выбор и обсуждение темы реферата                                                                                                    | 1                            | 41-80                               | 80                        |
| -уровень знаний по теме реферата                                                                                                     |                              |                                     |                           |
|                                                                                                                                      |                              | <b>Итого по дисциплине</b>          | <b>100 баллов</b>         |

##### 2 семестр

| Формы текущего контроля                                                                                                              | Количество контрольных точек | Количество баллов за 1 контр. точку | Макс. возм. кол-во баллов |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| Тестирование физической, технической и методико-практической подготовленности.                                                       | 7                            | 4-8                                 | 56                        |
| Активная работа на практических занятиях.                                                                                            | 29                           | 1                                   | 29                        |
| Выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов.                               | не регламентировано          | 5-15                                | 15                        |
| или                                                                                                                                  |                              |                                     |                           |
| Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения): | 1                            | 20                                  | 20                        |
| -выбор и обсуждение темы реферата                                                                                                    | 1                            | 41-80                               | 80                        |
| -уровень знаний по теме реферата                                                                                                     |                              |                                     |                           |
|                                                                                                                                      |                              | <b>Итого по дисциплине</b>          | <b>100 баллов</b>         |

##### 3 семестр

| Формы текущего контроля                                                                                | Количество контрольных точек | Количество баллов за 1 контр. точку | Макс. возм. кол-во баллов |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| Тестирование физической, технической и методико-практической подготовленности.                         | 7                            | 4-8                                 | 56                        |
| Активная работа на практических занятиях.                                                              | 18                           | 2                                   | 36                        |
| Выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов. | не регламентировано          | 5-8                                 | 8                         |
| или                                                                                                    |                              |                                     |                           |

|                                                                                                                                                                                                                        |        |                            |                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------|-------------------|
| Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучебного учреждения):<br>-выбор и обсуждение темы реферата<br>-уровень знаний по теме реферата | 1<br>1 | 20<br>41-80                | 20<br>80          |
|                                                                                                                                                                                                                        |        | <b>Итого по дисциплине</b> | <b>100 баллов</b> |

#### 4 семестр

| Формы текущего контроля                                                                                                                                                                                                | Количество контрольных точек | Количество баллов за 1 контр. точку | Макс. возм. кол-во баллов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| Тестирование физической, технической и методико-практической подготовленности.                                                                                                                                         | 7                            | 3-7                                 | 49                        |
| Активная работа на практических занятиях.                                                                                                                                                                              | 21                           | 2                                   | 42                        |
| Выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов.                                                                                                                 | не регламентировано          | 5-9                                 | 9                         |
| или                                                                                                                                                                                                                    |                              |                                     |                           |
| Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучебного учреждения):<br>-выбор и обсуждение темы реферата<br>-уровень знаний по теме реферата | 1<br>1                       | 20<br>41-80                         | 20<br>80                  |
|                                                                                                                                                                                                                        |                              | <b>Итого по дисциплине</b>          | <b>100 баллов</b>         |

#### Шкала оценки результатов освоения учебного предмета, сформированности результатов обучения

| Форма проведения промежуточной аттестации                                                                               | Условия допуска          | Шкалы оценки уровня сформированности результатов обучения |                       | Шкала оценки уровня освоения учебного предмета |                                                  |                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------|
|                                                                                                                         |                          | Уровневая шкала оценки компетенций                        | 100 балльная шкала, % | 100 балльная шкала, %                          | 5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл | недифференцированная оценка |
| Зачет (по результатам накопительного рейтинга)<br><br>Дифференцированный зачет (по результатам накопительного рейтинга) | допускаются все студенты | допороговый                                               | ниже 61               | ниже 61                                        | «неудовлетворительно» / 2                        | не зачтено                  |
|                                                                                                                         |                          | пороговый                                                 | 61-85,9               | 61-69,9                                        | «удовлетворительно» / 3                          | зачтено                     |
|                                                                                                                         |                          |                                                           |                       | 70-85,9                                        | «хорошо» / 4                                     | зачтено                     |
|                                                                                                                         |                          | повышенный                                                | 86-100                | 86-100                                         | «отлично» / 5                                    | зачтено                     |

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5.1. Общие методические рекомендации по освоению учебного предмета, образовательные технологии**

Учебный предмет реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации.

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде университета (далее - ЭИОС). В случае проведения части контактной работы по дисциплине в ЭИОС (в соответствии с расписанием учебных занятий), трудоемкость контактной работа в ЭИОС эквивалентна аудиторной работе.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- балльно-рейтинговая технология оценивания;
- электронное обучение;
- проблемное обучение;
- проектное обучение;
- разбор конкретных ситуаций.
- практико-ориентированное обучение.

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов. В основу балльно-рейтинговой системы положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости. Максимальное количество баллов в семестре – 100.

По итогам текущей успеваемости студенту может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации в соответствии за набранными за семестр баллами. Студентам, набравшим в ходе текущего контроля успеваемости по дисциплине от 61 до 100 баллов и выполнившим все обязательные виды запланированных учебных занятий, по решению преподавателя без прохождения промежуточной аттестации выставляется оценка в соответствии со шкалой оценки результатов освоения дисциплины.

**Результат обучения считается сформированным (повышенный уровень)**, 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 результатов обучения.

**Результат обучения считается сформированным (пороговый уровень)**, 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 результатов обучения.



**Результат обучения считается несформированным**, если студент при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, качество их выполнения оценено числом баллов ниже 61, что соответствует допороговому уровню.

## **5.2. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся**

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося заочной формы обучения к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы, представленной в Разделе 6.

В процессе самостоятельной работы при изучении дисциплины студенты могут использовать в специализированных аудиториях для самостоятельной работы компьютеры, обеспечивающему доступ к программному обеспечению, необходимому для изучения дисциплины, а также доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) и электронной библиотечной системе (ЭБС), где в электронном виде располагаются учебные и учебно-методические материалы, которые могут быть использованы для самостоятельной работы при изучении дисциплины.

Для обучающихся по заочной форме обучения самостоятельная работа является основным видом учебной деятельности.

## **5.3. Методические указания для учащихся, освобождённых от практических занятий по состоянию здоровья и освоения доступных разделов программы - выполнения реферата и контрольной работы.**

Основанием для освобождения от практических занятий по «Физической культуре» по состоянию здоровья является справка государственного медицинского учреждения. Справки выдаются двух видов:

1. На учебный год или семестр (справка врачебной комиссии - ВКК или КЭК). Представляется ведущему преподавателю в первый месяц учебного семестра (при хронических заболеваниях), или сразу после получения в медучреждении (при первичном выявлении заболевания).
2. До двух месяцев (справка профильного специалиста). Представляется ведущему преподавателю сразу после выздоровления.

Необходимо заметить, что в первом случае студент обязан получить тему реферата и приступить к выполнению. Во втором – реферат или контрольная работа осуществляется, если есть необходимость получить дополнительные баллы.

Реферат сдаётся на проверку не позднее одного месяца до зачётно-экзаменационной сессии и назначается дата защиты.

Контрольные работы выполняются и защищаются в течение семестра.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

#### **Основная литература:**

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Москов. пед. гос. ун-т ; . - Документ read. - Москва : МПГУ, 2018. - 338 с. - Прил. - URL: <https://znanium.com/read?id=375275> (дата обращения: 23.04.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-4263-0574-8. - Текст : электронный.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-метод. пособие для сред. проф. образования / Ю. С. Филиппова. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2022. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - Прил. - URL: <https://znanium.com/read?id=379900> (дата обращения: 12.10.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-109093-0. - Текст : электронный.

#### **Дополнительная литература:**

5. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учеб. для вузов по направлению подгот. 49.03.01 "Физ. культура" (квалификация (степень) "бакалавр") / Л. К. Караулова. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 336 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - URL: <https://znanium.com/read?id=374609> (дата обращения: 05.04.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 987-5-16-105927-2. - Текст : электронный.
4. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учеб. для вузов по укруп. направлениям подгот. 49.03.00 "Физ. культура и спорт", 43.03.00 "Сервис и туризм", 44.03.00 "Образование и пед. науки" (квалификация (степень) "бакалавр") / Н. Н. Каргин, Ю. А. Лаамарти ; Рос. ун-т транспорта (МИИТ), Финанс. ун-т при Правительстве РФ ; . - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 242 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - URL: <https://znanium.com/read?id=359731> (дата обращения: 16.03.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 987-5-16-108332-1 ; 0-00. - Текст : электронный.
5. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учеб. пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789> (дата обращения: 16.03.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный.

### **6.2. Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, интернет-ресурсы**

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. - Москва, 2000 - . - URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 09.02.2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный.
2. ГАРАНТ.RU : информ. - правовой портал : [сайт] / ООО «НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС». - Москва, 1990 - . - URL: <http://www.garant.ru> (дата обращения 09.02.2021). - Текст : электронный.
3. КонсультантПлюс : справочная правовая система : сайт / ЗАО «КонсультантПлюс». - Москва, 1992 - . - URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения 09.02.2021). - Текст : электронный.

4. Электронная библиотечная система Поволжского государственного университета сервиса : сайт / ФГБОУ ВО «ПВГУС». – Тольятти, 2010 - . - URL. : <http://elib.tolgas.ru> (дата обращения 09.02.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

5. Электронно-библиотечная система Znanium.com : сайт / ООО "ЗНАНИУМ". – Москва, 2011 - . - URL: <https://znanium.com/> (дата обращения 09.02.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

6. Электронно-библиотечная система Лань : сайт / ООО "ЭБС ЛАНЬ". - Москва, 2011 - . - URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения 09.02.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

### 6.3. Программное обеспечение

Информационное обеспечение учебного процесса по дисциплине осуществляется с использованием следующего программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого), в том числе отечественного производства:

| № п/п | Наименование      | Условия доступа                                                                 |
|-------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Microsoft Windows | из внутренней сети университета (лицензионный договор)                          |
| 2     | Microsoft Office  | из внутренней сети университета (лицензионный договор)                          |
| 3     | КонсультантПлюс   | из внутренней сети университета (лицензионный договор)                          |
| 4     | СДО MOODLE        | из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет (лицензионный договор) |

## 7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, мастерские и лаборатории, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов.

**Практические занятия** проводятся в специализированных аудиториях (объектах): спортивный зал для игровых видов спорта, зал для н/тенниса, зал ЛФК, тренажёрный зал.

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 брусками. 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 футбола.

Зал ЛФК оборудован: тремя зеркальными стенами, гимнастическими скамейками, аудиоаппаратурой. Используются гимнастические коврики и маты, мячи для фитола, 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.

**Промежуточная аттестация.** Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине используются специализированные аудитории (спортивный зал для игровых видов спорта, зал для н/тенниса, зал ЛФК, тренажёрный зал) и компьютерные классы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета и/или учебные аудитории, укомплектованные мебелью и техническими средствами обучения.

**Самостоятельная работа.** Помещения для самостоятельной работы с целью выполнения методико-практических заданий оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета. Для организации самостоятельной работы обучающихся используются:

компьютерные классы университета;

библиотека (медиазал), имеющая места для обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет.

**Электронная информационно-образовательная среда университета (ЭИОС).** Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) <http://sdo.tolgas.ru/> из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории университета, так и вне ее.

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ**

При необходимости рабочая программа может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

К предметным результатам освоения дисциплины дополнительно относятся:

1) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида, могут предлагаться

следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

## 9. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ) ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 9.1. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости

#### Тесты определения физической подготовленности

| Уровень<br>подготовленности<br><br>Тесты                                      | Юноши                                            |                                             |                                             | Девушки                                          |                                             |                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                                                               | Низкий<br>1-3 семестр - 4 б.<br>4 семестр - 3 б. | Средний<br>1-3 сем. – 6 б.<br>4 сем. - 5 б. | Высокий<br>1-3 сем. – 8 б.<br>4 сем. - 7 б. | Низкий<br>1-3 семестр - 4 б.<br>4 семестр - 3 б. | Средний<br>1-3 сем. – 6 б.<br>4 сем. - 5 б. | Высокий<br>1-3 сем. – 8 б.<br>4 сем. - 7 б. |
| 1(а)*. Бег 100 м                                                              | 14,6                                             | 14,0                                        | 13,2                                        | 18,7                                             | 17,0                                        | 15,7                                        |
| 1(б). Прыжки через скакалку<br>(за 1 мин)                                     | 70                                               | 100                                         | 130                                         | 80                                               | 110                                         | 140                                         |
| 2. Бег 3000/2000<br>вес до 85/70 кг<br>вес более 85/70 кг                     | 14,30<br>15,30                                   | 13,10<br>13,50                              | 12,00<br>12,30                              | 12,15<br>13,15                                   | 11,20<br>11,55                              | 10,15<br>10,35                              |
| 3. Подтягивания на<br>перекладине<br>вес до 85 кг<br>вес более 85 кг          | 5<br>2                                           | 9<br>7                                      | 15<br>12                                    |                                                  |                                             |                                             |
| 4. Отжимания в упоре на<br>брусках<br>Вес до 85 кг<br>Вес более 85 кг         | 5<br>2                                           | 9<br>7                                      | 15<br>12                                    |                                                  |                                             |                                             |
| 3. Подтягивания на<br>перекладине (H=90см)<br>Вес до 70 кг<br>Вес более 70 кг |                                                  |                                             |                                             | 5<br>3                                           | 9<br>7                                      | 15<br>12                                    |
| 4. Отжимания в упоре лежа<br>Вес до 70 кг<br>Вес более 70 кг                  |                                                  |                                             |                                             | 5<br>3                                           | 9<br>7                                      | 15<br>12                                    |
| 5(а)*. Поднимание туловища.                                                   | 20                                               | 40                                          | 60                                          | 20                                               | 40                                          | 60                                          |
| 5(б). Поднимание ног.                                                         | 20                                               | 40                                          | 60                                          | 20                                               | 40                                          | 60                                          |
| 6. Из и.п. сед ноги врозь<br>наклон вперед (гибкость)                         | - 10 см                                          | 0 см                                        | + 10 см                                     | -10см                                            | 0 см                                        | +10 см                                      |
| 7. «Статика спины» -<br>удержание туловища в<br>горизонтальном положении.     | 1 мин.                                           | 1 мин. 30 сек.                              | 2 мин.                                      | 1 мин.                                           | 1 мин. 30 сек.                              | 2 мин.                                      |

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

## Тесты определения технической подготовленности

| Уровень<br>подготовленности<br><br>Тесты                                                     | Юноши                                                                                                                                                             |                                                           |                                                           | Девушки                                                        |                                                           |                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                                                                                              | Низкий<br>1-3 семестр - <b>4 б.</b><br>4 семестр - <b>3 б.</b>                                                                                                    | Средний<br>1-3 сем. – <b>6 б.</b><br>4 сем. - <b>5 б.</b> | Высокий<br>1-3 сем. – <b>8 б.</b><br>4 сем. - <b>7 б.</b> | Низкий<br>1-3 семестр - <b>4 б.</b><br>4 семестр - <b>3 б.</b> | Средний<br>1-3 сем. – <b>6 б.</b><br>4 сем. - <b>5 б.</b> | Высокий<br>1-3 сем. – <b>8 б.</b><br>4 сем. - <b>7 б.</b> |
| <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)<br>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                                                                                                                                    |                                                           |                                                           |                                                                |                                                           |                                                           |
| Атака кольца с ведением мяча (необходимо выполнить 2 результативных атаки подряд).           |                                                                                                                                                                   |                                                           |                                                           |                                                                |                                                           |                                                           |

## 9.2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

### Перечень вопросов и заданий для подготовки к зачету:

#### 1 семестр:

1. Методико-практическая работа: «Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики».
2. Темы рефератов для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучебреждения):
  - Лечебная физическая культура при заболевании .....
  - Представление о физическом воспитании как системе.
  - Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности.
  - Реализация принципов обучения в физическом воспитании.
  - Средства и методы физического воспитания и спорта
  - Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта
  - Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте
  - Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)
  - Физическое воспитание студенческой молодежи.

#### 2 семестр:

1. Методико-практическая работа: «Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности»
2. Темы рефератов для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучебреждения):
  - Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.
  - Физическое воспитание взрослого населения.
  - Спорт в современном обществе, тенденции его развития.
  - Организационно-правовые основы физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях.
  - Государственная политика российской федерации в области физической культуры и спорта
  - Международное олимпийское движение.
  - Международное спортивное движение студентов, в области массовой и оздоровительной физической культуры, его современные проблемы.

#### 3 семестр:

1. Методико-практическая работа: «Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств.»
2. Темы рефератов для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучебреждения):
  - Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
  - Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)
  - Основы методики самомассажа.
  - Методика корригирующей гимнастики для глаз.
  - Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
  - Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
  - Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и т.д.).



## **Перечень вопросов и заданий для подготовки к дифференцированному зачету:**

### **4 семестр:**

1. Методико-практическая работа: «Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости.»
2. Темы рефератов для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучебного учреждения):
  - Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
  - Методы самоконтроля специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
  - Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
  - Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
  - Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
  - Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
  - Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
  - Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
  - Средства и методы закаливания.
  - Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
  - Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.