

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о документе  
ФИО: Выборнова Любовь Фёдоровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.02.2022 15:17:47  
Уникальный программный ключ:  
c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

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

Кафедра «Физическое воспитание»

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине **«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»**  
для студентов направления подготовки **10.03.01 «Информационная безопасность»**  
направленности (профиля) **«Организация и технология защиты информации»**

Тольятти, 2018

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» включена в основную профессиональную образовательную программу направлений подготовки **10.03.01 «Информационная безопасность»** направленности (профиля) «Организация и технология защиты информации»

решением Президиума Ученого совета Протокол № 4 от 28.06.2018 г.

Начальник учебно-методического отдела  Н.М.Шемендюк

28.06.2018 г.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом направления подготовки **10.03.01 «Информационная безопасность»**, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 01.12.2016 г. №1515

Составили к.п.н., доцент Кувшинов О.Н., к.п.н., доцент Усачёв Н.А., к.п.н., доцент Сурнин Д.И., старший преподаватель Барашина Г.Я., старший преподаватель Наумова В.И., старший преподаватель Кошелева М.В.

Согласовано Директор научной библиотеки  В.Н.Еремина

Согласовано Начальник управления информатизации  В.В. Обухов

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Физическое воспитание»  
Протокол № 3 от «20» октября 2017г.

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

Согласовано

Начальник учебно-методического отдела  Н.М.Шемендюк

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю, междисциплинарному курсу), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

## 1.1. Цели освоения дисциплины «Физическая культура (элективная дисциплина)»

Целью освоения дисциплины «Физическая культура (элективная дисциплина)» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Для достижения поставленных целей предусматривается решение следующих образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач:

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
7. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
8. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
9. совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

## 1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОК-9 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

| Результаты освоения дисциплины                                                             | Технологии формирования компетенции по указанным результатам                              | Средства и технологии оценки по указанным результатам   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Знает:</b><br>- средства и методы общей физической подготовки для личностного развития; | Практические занятия.<br>Психологические, тактические, технические и физические тренинги. | Тестирование физической и технической подготовленности, |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- о социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.</li> <li>- средства и методы общей и специальной физической подготовки для профессионального развития</li> <li>- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни</li> </ul> | Обсуждение проблемной ситуации.<br>Разбор конкретных ситуаций.                                                                                                                   | защита творческих заданий.                                                                                                                                   |
| <b>Умеет:</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать практические умения и навыки, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.</li> </ul>                                                                          | Практические занятия.<br>Психологические, тактические, технические и физические тренинги.<br>Обсуждение проблемной ситуации.<br>Разбор конкретных ситуаций.                      | Тестирование физической и технической подготовленности, защита творческих заданий.                                                                           |
| <b>Имеет практический опыт:</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul>                                                                                                                                                                 | Выполнение ситуационных задач, написание письменной работы (реферата), выполнение творческого проекта, подготовка и участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях. | Тестирование физической и технической подготовленности, защита творческих заданий, проведение и участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях. |

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части.

Ее освоение осуществляется в 1,2, 4, 5, 6 семестрах очной формы обучения, в 1,2, 4, 5, 6 семестрах очно-заочной формы обучения

| № п/п | Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи | Код и наименование компетенции(й) |
|-------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1.    | «Физическая культура и спорт»                                | ОК-9                              |

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

**3.1. Распределение фонда времени по видам занятий**

| Виды занятий                             | очная форма обучения | очно-заочная форма обучения | заочная форма обучения |
|------------------------------------------|----------------------|-----------------------------|------------------------|
| Итого часов<br>Зачетных единиц           | 328 ч.               | 328 ч.                      | -                      |
| Лекции (час)                             | -                    | -                           | -                      |
| Практические (семинарские) занятия (час) | 328                  | 328*                        | -                      |
| Лабораторные работы (час)                | -                    | -                           | -                      |
| Самостоятельная работа (час)             | -                    | -                           | -                      |
| Курсовой проект (работа) (+,-)           | -                    | -                           | -                      |
| Контрольная работа (+,-)                 | -                    | -                           | -                      |
| Экзамен, семестр /час.                   | -                    | -                           | -                      |
| Зачет, семестр                           | 1,2,4,5,6            | 1,2,4,5,6*                  | -                      |
| Контрольная работа, семестр              | -                    | -                           | -                      |

\* - аудиторные (контактные) занятия проводятся по письменному заявлению обучающихся.

**3.2. Распределение фонда времени по семестрам**

| Форма обучения | Семестры |    |     |    |    |    |
|----------------|----------|----|-----|----|----|----|
|                | I        | II | III | IV | V  | VI |
|                | часы     |    |     |    |    |    |
| очная          | 68       | 68 | -   | 68 | 60 | 64 |
| очно-заочная   | 68       | 60 | -   | 68 | 68 | 64 |
| заочная        | -        | -  | -   | -  | -  | -  |

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

**4.1. Содержание дисциплины**

| № п/п | Раздел дисциплины | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах) |                                         |                          |                             | Средства и технологии оценки |
|-------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|------------------------------|
|       |                   | Лекции, час                                                                                           | Практические (семинарские) занятия, час | Лабораторные работы, час | Самостоятельная работа, час |                              |
|       |                   |                                                                                                       |                                         |                          |                             |                              |

| Базовая часть дисциплины: обязательная для всех студентов.                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |       |             |       |       |                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------|-------------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Раздел «Легкая атлетика»                                | -/-/- | 100/100/100 | -/-/- | -/-/- | Тестирование физической и технической подготовленности                                                                           |
| Вариативная часть дисциплины:<br>- разделы реализуются при наличии материально-технических и кадровых возможностей кафедры (плавание в каждом семестре проводится от 10 до 20 занятий);<br>- разделы дисциплины, выбираемые студентом самостоятельно (по заявлению в каждом семестре). |                                                         |       |             |       |       |                                                                                                                                  |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Раздел «Плавание»                                       | -/-/- | 200/200/200 | -/-/- | -/-/- | Тестирование физической и технической подготовленности                                                                           |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Раздел «Баскетбол»                                      | -/-/- |             | -/-/- | -/-/- | Тестирование физической и технической подготовленности                                                                           |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Раздел «Волейбол»                                       | -/-/- |             | -/-/- | -/-/- | Тестирование физической и технической подготовленности                                                                           |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Раздел «Фитнес»                                         | -/-/- |             | -/-/- | -/-/- | Тестирование физической и технической подготовленности                                                                           |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Раздел «Лыжные гонки»                                   | -/-/- |             | -/-/- | -/-/- | Тестирование физической и технической подготовленности                                                                           |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Раздел «Мини футбол»                                    | -/-/- |             | -/-/- | -/-/- | Тестирование физической и технической подготовленности                                                                           |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Раздел «Общая физическая подготовка»                    | -/-/- |             | -/-/- | -/-/- | Тестирование физической и технической подготовленности                                                                           |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Тестирование физической и технической подготовленности. |       | 28/-/28     |       |       | Устный опрос, подготовка докладов, собеседование, индивидуальные задания, тестирование физической и технической подготовленности |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Промежуточная аттестация                                |       |             |       |       | Зачёт                                                                                                                            |

Примечание: -/-/-, объем часов соответственно для очной, очно-заочной, заочной форм обучения

## 4.2. Содержание практических занятий

(количество часов в неделю – 4)

| №<br>недел                   | I семестр                                                                                                                             |                                                                                                              |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | Базовая часть дисциплины                                                                                                              |                                                                                                              |
|                              | Легкая атлетика                                                                                                                       |                                                                                                              |
|                              | 1                                                                                                                                     | обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование); |
| 2                            | обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);  |                                                                                                              |
| 3                            | обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление);                           |                                                                                                              |
| 4                            | совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину;                                                               |                                                                                                              |
| 5                            | совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;                                                                        |                                                                                                              |
| Вариативная часть дисциплины |                                                                                                                                       |                                                                                                              |
| Плавание                     |                                                                                                                                       |                                                                                                              |
| 6                            | обучение основам техники плавания вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию;                                                    |                                                                                                              |
| 7                            | вольный стиль – обучение техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами; |                                                                                                              |
| 8                            | совершенствование техники движений руками в кроле на груди, техники проноса рук;                                                      |                                                                                                              |
| 9                            | обучение техники работы рук на спине, обучение старту;                                                                                |                                                                                                              |
| 10                           | совершенствование техники движений руками в кроле на груди/спине, совершенствование техники старта;                                   |                                                                                                              |
| 11                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;             |                                                                                                              |
| 12                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;             |                                                                                                              |
| 13                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;                              |                                                                                                              |
| 14                           | совершенствование техники плавания кролем на груди                                                                                    |                                                                                                              |
| 15                           | совершенствование техники плавания кролем на спине                                                                                    |                                                                                                              |
| Баскетбол                    |                                                                                                                                       |                                                                                                              |
| 6                            | обучение техники перемещений и владения мячом;                                                                                        |                                                                                                              |
| 7                            | обучение техники передачи мяча и броска по кольцу;                                                                                    |                                                                                                              |
| 8                            | обучение технике игры в защите                                                                                                        |                                                                                                              |
| 9                            | обучение технике игры в нападении                                                                                                     |                                                                                                              |
| 10                           | обучение тактике игры;                                                                                                                |                                                                                                              |
| 11                           | совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;                                                  |                                                                                                              |
| 12                           | совершенствование техники и тактики игры.                                                                                             |                                                                                                              |
| 13                           | совершенствование тактических действий в нападении и защите;                                                                          |                                                                                                              |
| 14                           | совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.                                                                             |                                                                                                              |
| 15                           | совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.                                                                       |                                                                                                              |
| Волейбол                     |                                                                                                                                       |                                                                                                              |
| 6                            | обучение техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;                                                                          |                                                                                                              |
| 7                            | обучение техники подач;                                                                                                               |                                                                                                              |
| 8                            | обучение технике игры в защите и нападении;                                                                                           |                                                                                                              |
| 9                            | совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;                                                                      |                                                                                                              |
| 10                           | совершенствование техники подач и нападающего удара;                                                                                  |                                                                                                              |
| 11                           | обучение тактическим приёмам игры;                                                                                                    |                                                                                                              |
| 12                           | обучение технике блокирования мяча                                                                                                    |                                                                                                              |
| 13                           | совершенствование техники в двухсторонней игре.                                                                                       |                                                                                                              |

|              |                                                                                                                                                                                           |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14           | совершенствование техники игры в защите и нападении;                                                                                                                                      |
| 15           | совершенствование техники и тактики игры.                                                                                                                                                 |
| Фитнес       |                                                                                                                                                                                           |
| 6            | Обучение элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                                           |
| 7            | Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                               |
| 8            | Разучивание 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.                 |
| 10           | Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. |
| 11           | Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                                  |
| 12           | Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                         |
| 13           | Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                         |
| 14           | совершенствование различных вариантов шагов в степ-аэробике                                                                                                                               |
| 15           | Совершенствование разученных элементов аэробики                                                                                                                                           |
| Лыжные гонки |                                                                                                                                                                                           |
| 6            | обучение подбора и подготовки инвентаря и экипировки;                                                                                                                                     |
| 7            | обучение техники лыжных ходов                                                                                                                                                             |
| 8            | обучение техники спусков и подъёмов                                                                                                                                                       |
| 9            | обучение техники поворотов в движении и торможений.                                                                                                                                       |
| 10           | совершенствование техники попеременного двушажного хода                                                                                                                                   |
| 11           | совершенствование техники одновременного одношажного хода;                                                                                                                                |
| 12           | совершенствование техники поворотов в движении и торможений                                                                                                                               |
| 13           | Совершенствование техники классических ходов                                                                                                                                              |
| 14           | Совершенствование техники коньковых ходов                                                                                                                                                 |
| 15           | Совершенствование техники коньковых ходов в ходе преодоления дистанции 5000/3000 м.                                                                                                       |
| Мини футбол  |                                                                                                                                                                                           |
| 6            | Обучение ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)                                                                             |
| 7            | Обучение ведению мяча с активным сопротивлением защитника                                                                                                                                 |
| 8            | Обучение остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы                                                                                                                   |
| 9            | Обучение остановке летящего мяча внутренней стороной стопы                                                                                                                                |
| 10           | Обучение остановкам катящегося мяча подошвой, грудью                                                                                                                                      |
| 11           | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                                                                                  |
| 12           | Совершенствование техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                                   |
| 13           | Обучение обманных движений (финты)                                                                                                                                                        |
| 14           | Обучение тактических действия в нападении / защите                                                                                                                                        |
| 15           | 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                            | Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).                                                                                                                                                                                                                        |
| 10                           | Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).                                                                                                |
| 11                           | 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. |
| 12                           | Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.                                                                                                        |
| 13                           | Силовая подготовка. Упражнения в тренажерах и с собственным отягощением                                                                                                                                                                                                          |
| 14                           | Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях и т.д.).                                                                                                                                                                                                          |
| 15                           | Упражнения с применением современных фитнес технологий                                                                                                                                                                                                                           |
| Базовая часть дисциплины     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 16                           | Тестирование физической подготовленности                                                                                                                                                                                                                                         |
| 17                           | Подведение итогов, зачет                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>II семестр</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Базовая часть дисциплины     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Легкая атлетика              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1                            | обучение/совершенствование основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование);                                                                                                                                                   |
| 2                            | обучение/совершенствование основным приемам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);                                                                                                                           |
| 3                            | обучение/совершенствование технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление);                                                                                                                                                    |
| 4                            | совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину;                                                                                                                                                                                                          |
| 5                            | совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;                                                                                                                                                                                                                   |
| Вариативная часть дисциплины |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Плавание                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 6                            | обучение/совершенствование основам техники плавания вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию;                                                                                                                                                                             |
| 7                            | вольный стиль – обучение/совершенствование техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами;                                                                                                                          |
| 8                            | совершенствование техники движений руками в кроле на груди, техники проноса рук;                                                                                                                                                                                                 |
| 9                            | обучение/совершенствование техники работы рук на спине, обучение старту;                                                                                                                                                                                                         |
| 10                           | совершенствование техники движений руками в кроле на груди/спине, совершенствование техники старта;                                                                                                                                                                              |
| 11                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                                                                                                                                                        |
| 12                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                                                                                                                                                        |
| 13                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;                                                                                                                                                                         |
| 14                           | совершенствование техники плавания кролем на груди                                                                                                                                                                                                                               |
| 15                           | совершенствование техники плавания кролем на спине                                                                                                                                                                                                                               |
| 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                            | обучение/совершенствование технике игры в нападении                                                                                                                                                                                                                              |
| 10                           | обучение/совершенствование тактике игры;                                                                                                                                                                                                                                         |
| 11                           | совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи                                                                                                                                                                                                   |

|              |                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | мяча;                                                                                                                                                                                                       |
| 12           | совершенствование техники и тактики игры.                                                                                                                                                                   |
| 13           | совершенствование тактических действий в нападении и защите;                                                                                                                                                |
| 14           | совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.                                                                                                                                                   |
| 15           | 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;                                                                                                                                            |
| 10           | совершенствование техники подач и нападающего удара;                                                                                                                                                        |
| 11           | обучение/совершенствование тактическим приёмам игры;                                                                                                                                                        |
| 12           | обучение/совершенствование технике блокирования мяча                                                                                                                                                        |
| 13           | совершенствование техники в двухсторонней игре.                                                                                                                                                             |
| 14           | совершенствование техники игры в защите и нападении;                                                                                                                                                        |
| 15           | совершенствование техники и тактики игры.                                                                                                                                                                   |
| 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.                                   |
| 10           | Степ-аэробика: обучение/совершенствование различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. |
| 11           | Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                                                    |
| 12           | Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                                           |
| 13           | Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                                           |
| 14           | совершенствование различных вариантов шагов в степ-аэробике                                                                                                                                                 |
| 15           | Совершенствование разученных элементов аэробики                                                                                                                                                             |
| Лыжные гонки |                                                                                                                                                                                                             |
| 6            | обучение/совершенствование подбора и подготовки инвентаря и экипировки;                                                                                                                                     |
| 7            | обучение /совершенствование техники лыжных ходов                                                                                                                                                            |
| 8            | обучение /совершенствование техники спусков и подъёмов                                                                                                                                                      |
| 9            | обучение /совершенствование техники поворотов в движении и торможений.                                                                                                                                      |
| 10           | совершенствование техники попеременного душажного хода                                                                                                                                                      |
| 11           | совершенствование техники одновременного одношажного хода;                                                                                                                                                  |
| 12           | совершенствование техники поворотов в движении и торможений                                                                                                                                                 |
| 13           | Совершенствование техники классических ходов                                                                                                                                                                |
| 14           | Совершенствование техники коньковых ходов                                                                                                                                                                   |
| 15           | Совершенствование техники коньковых ходов в ходе преодоления дистанции 5000/3000 м.                                                                                                                         |
| Мини футбол  |                                                                                                                                                                                                             |
| 6            | Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)                                                                           |
| 7            | Обучение / совершенствование ведению мяча с активным сопротивлением защитника                                                                                                                               |
| 8            | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы                                                                                                                 |
| 9            | Обучение / совершенствование остановке летящего мяча внутренней стороной стопы                                                                                                                              |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10                                  | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, грудью                                                                                                                                                                                                         |
| 11                                  | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                                                                                                                                                                         |
| 12                                  | Совершенствование техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                                                                                                                          |
| 13                                  | Обучение / совершенствование обманных движений (финты)                                                                                                                                                                                                                           |
| 14                                  | Обучение / совершенствование тактических действия в нападении / защите                                                                                                                                                                                                           |
| 15                                  | Совершенствование изученных тактико-технических элементов в процессе двухсторонней игры                                                                                                                                                                                          |
| <b>ОФП</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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, гирями).                        |
| 9                                   | Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).                                                                                                                                                                                                                        |
| 10                                  | Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).                                                                                                |
| 11                                  | 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. |
| 12                                  | Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.                                                                                                        |
| 13                                  | Силовая подготовка. Упражнения тренажерах и с собственным отягощением                                                                                                                                                                                                            |
| 14                                  | Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях и т.д.).                                                                                                                                                                                                          |
| 15                                  | Упражнения с применением современных фитнес технологий                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Базовая часть дисциплины</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 16                                  | Тестирование физической подготовленности                                                                                                                                                                                                                                         |
| 17                                  | Подведение итогов, зачет                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>IV семестр</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Базовая часть дисциплины</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Легкая атлетика</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1                                   | обучение/совершенствование основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование);                                                                                                                                                   |
| 2                                   | обучение/совершенствование основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);                                                                                                                           |
| 3                                   | обучение/совершенствование технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление);                                                                                                                                                    |
| 4                                   | совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину;                                                                                                                                                                                                          |
| 5                                   | совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Вариативная часть дисциплины</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Плавание</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 6                                   | обучение/совершенствование основам техники плавания вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию;                                                                                                                                                                             |
| 7                                   | вольный стиль – обучение/совершенствование техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами;                                                                                                                          |
| 8                                   | совершенствование техники движений руками в кроле на груди, техники проноса рук;                                                                                                                                                                                                 |
| 9                                   | обучение/совершенствование техники работы рук на спине, обучение старту;                                                                                                                                                                                                         |
| 10                                  | совершенствование техники движений руками в кроле на груди/спине,                                                                                                                                                                                                                |

|              |                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | совершенствование техники старта;                                                                                                                                                                           |
| 11           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                                                                                   |
| 12           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                                                                                   |
| 13           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;                                                                                                    |
| 14           | совершенствование техники плавания кролем на груди                                                                                                                                                          |
| 15           | совершенствование техники плавания кролем на спине                                                                                                                                                          |
| 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            | обучение/совершенствование технике игры в нападении                                                                                                                                                         |
| 10           | обучение/совершенствование тактике игры;                                                                                                                                                                    |
| 11           | совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;                                                                                                                        |
| 12           | совершенствование техники и тактики игры.                                                                                                                                                                   |
| 13           | совершенствование тактических действий в нападении и защите;                                                                                                                                                |
| 14           | совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.                                                                                                                                                   |
| 15           | 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;                                                                                                                                            |
| 10           | совершенствование техники подач и нападающего удара;                                                                                                                                                        |
| 11           | обучение/совершенствование тактическим приёмам игры;                                                                                                                                                        |
| 12           | обучение/совершенствование технике блокирования мяча                                                                                                                                                        |
| 13           | совершенствование техники в двухсторонней игре.                                                                                                                                                             |
| 14           | совершенствование техники игры в защите и нападении;                                                                                                                                                        |
| 15           | совершенствование техники и тактики игры.                                                                                                                                                                   |
| 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.                                   |
| 10           | Степ-аэробика: обучение/совершенствование различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. |
| 11           | Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                                                    |
| 12           | Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                                           |
| 13           | Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                                           |
| 14           | совершенствование различных вариантов шагов в степ-аэробике                                                                                                                                                 |
| 15           | Совершенствование разученных элементов аэробики                                                                                                                                                             |
| Лыжные гонки |                                                                                                                                                                                                             |
| 6            | обучение/совершенствование подбора и подготовки инвентаря и экипировки;                                                                                                                                     |
| 7            | обучение /совершенствование техники лыжных ходов                                                                                                                                                            |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8                        | обучение /совершенствование техники спусков и подъёмов                                                                                                                                                                                                                           |
| 9                        | обучение /совершенствование техники поворотов в движении и торможений.                                                                                                                                                                                                           |
| 10                       | совершенствование техники попеременного двушажного хода                                                                                                                                                                                                                          |
| 11                       | совершенствование техники одновременного одношажного хода;                                                                                                                                                                                                                       |
| 12                       | совершенствование техники поворотов в движении и торможений                                                                                                                                                                                                                      |
| 13                       | Совершенствование техники классических ходов                                                                                                                                                                                                                                     |
| 14                       | Совершенствование техники коньковых ходов                                                                                                                                                                                                                                        |
| 15                       | Совершенствование техники коньковых ходов в ходе преодоления дистанции 5000/3000 м.                                                                                                                                                                                              |
| Мини футбол              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 6                        | Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)                                                                                                                                                |
| 7                        | Обучение / совершенствование ведению мяча с активным сопротивлением защитника                                                                                                                                                                                                    |
| 8                        | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы                                                                                                                                                                                      |
| 9                        | Обучение / совершенствование остановке летящего мяча внутренней стороной стопы                                                                                                                                                                                                   |
| 10                       | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, грудью                                                                                                                                                                                                         |
| 11                       | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                                                                                                                                                                         |
| 12                       | Совершенствование техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                                                                                                                          |
| 13                       | Обучение / совершенствование обманных движений (финты)                                                                                                                                                                                                                           |
| 14                       | Обучение / совершенствование тактических действия в нападении / защите                                                                                                                                                                                                           |
| 15                       | 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, гирями).                        |
| 9                        | Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).                                                                                                                                                                                                                        |
| 10                       | Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).                                                                                                |
| 11                       | 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. |
| 12                       | Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.                                                                                                        |
| 13                       | Силовая подготовка. Упражнения тренажерах и с собственным отягощением                                                                                                                                                                                                            |
| 14                       | Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях и т.д.).                                                                                                                                                                                                          |
| 15                       | Упражнения с применением современных фитнес технологий                                                                                                                                                                                                                           |
| Базовая часть дисциплины |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 16                       | Тестирование физической подготовленности                                                                                                                                                                                                                                         |
| 17                       | Подведение итогов, зачет                                                                                                                                                                                                                                                         |
| V семестр                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Базовая часть дисциплины |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Легкая атлетика          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1                        | обучение/совершенствование основам техники бега на короткие дистанции (низкий                                                                                                                                                                                                    |

|                              |                                                                                                                                                         |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | старт, разгон, бег по дистанции, финиширование);                                                                                                        |
| 2                            | обучение/совершенствование основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);  |
| 3                            | обучение/совершенствование технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление);                           |
| 4                            | совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину;                                                                                 |
| Вариативная часть дисциплины |                                                                                                                                                         |
| Плавание                     |                                                                                                                                                         |
| 5                            | обучение/совершенствование основам техники плавания вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию;                                                    |
| 6                            | вольный стиль – обучение/совершенствование техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами; |
| 7                            | совершенствование техники движений руками в кроле на груди, техники проноса рук;                                                                        |
| 8                            | обучение/совершенствование техники работы рук на спине, обучение старту;                                                                                |
| 9                            | совершенствование техники движений руками в кроле на груди/спине, совершенствование техники старта;                                                     |
| 10                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                               |
| 11                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                               |
| 12                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;                                                |
| 13                           | совершенствование техники плавания кролем на груди                                                                                                      |
| 14                           | совершенствование техники плавания кролем на спине                                                                                                      |
| Баскетбол                    |                                                                                                                                                         |
| 5                            | обучение/совершенствование техники перемещений и владения мячом;                                                                                        |
| 6                            | обучение/совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;                                                                                    |
| 7                            | обучение/совершенствование технике игры в защите                                                                                                        |
| 8                            | обучение/совершенствование технике игры в нападении                                                                                                     |
| 9                            | обучение/совершенствование тактике игры;                                                                                                                |
| 10                           | совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;                                                                    |
| 11                           | совершенствование техники и тактики игры.                                                                                                               |
| 12                           | совершенствование тактических действий в нападении и защите;                                                                                            |
| 13                           | совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.                                                                                               |
| 14                           | совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.                                                                                         |
| Волейбол                     |                                                                                                                                                         |
| 5                            | обучение/совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;                                                                          |
| 6                            | обучение/совершенствование техники подач;                                                                                                               |
| 7                            | обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;                                                                                           |
| 8                            | совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;                                                                                        |
| 9                            | совершенствование техники подач и нападающего удара;                                                                                                    |
| 10                           | обучение/совершенствование тактическим приёмам игры;                                                                                                    |
| 11                           | обучение/совершенствование технике блокирования мяча                                                                                                    |
| 12                           | совершенствование техники в двухсторонней игре.                                                                                                         |
| 13                           | совершенствование техники игры в защите и нападении;                                                                                                    |
| 14                           | совершенствование техники и тактики игры.                                                                                                               |
| Фитнес                       |                                                                                                                                                         |
| 5                            | Обучение/совершенствование элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                       |
| 6                            | Разучивание/совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                           |
| 7                            | Разучивание/совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                           |
| 8                            | Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие,                                                                              |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.                                                                                                                                                             |
| 9            | Степ-аэробика: обучение/совершенствование различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.                                                |
| 10           | Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                                                                                                   |
| 11           | Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                                                                                          |
| 12           | Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                                                                                          |
| 13           | совершенствование различных вариантов шагов в степ-аэробике                                                                                                                                                                                                |
| 14           | Совершенствование разученных элементов аэробики                                                                                                                                                                                                            |
| Лыжные гонки |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 5            | обучение/совершенствование строевым приёмам перестроения;                                                                                                                                                                                                  |
| 6            | обучение /совершенствование техники лыжных ходов                                                                                                                                                                                                           |
| 7            | обучение /совершенствование техники спусков и подъёмов                                                                                                                                                                                                     |
| 8            | обучение /совершенствование техники поворотов в движении и торможений.                                                                                                                                                                                     |
| 9            | совершенствование техники попеременного двушажного хода                                                                                                                                                                                                    |
| 10           | совершенствование техники одновременного одношажного хода;                                                                                                                                                                                                 |
| 11           | совершенствование техники поворотов в движении и торможений                                                                                                                                                                                                |
| 12           | Совершенствование техники классических ходов                                                                                                                                                                                                               |
| 13           | Совершенствование техники коньковых ходов                                                                                                                                                                                                                  |
| 14           | Совершенствование техники коньковых ходов в ходе преодоления дистанции 5000/3000 м.                                                                                                                                                                        |
| Мини футбол  |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 5            | Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)                                                                                                                          |
| 6            | Обучение / совершенствование ведению мяча с активным сопротивлением защитника                                                                                                                                                                              |
| 7            | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы                                                                                                                                                                |
| 8            | Обучение / совершенствование остановке летящего мяча внутренней стороной стопы                                                                                                                                                                             |
| 9            | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, грудью                                                                                                                                                                                   |
| 10           | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                                                                                                                                                   |
| 11           | Совершенствование техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                                                                                                    |
| 12           | Обучение / совершенствование обманных движений (финты)                                                                                                                                                                                                     |
| 13           | Обучение / совершенствование тактических действия в нападении / защите                                                                                                                                                                                     |
| 14           | Совершенствование изученных тактико-технических элементов в процессе двухсторонней игры                                                                                                                                                                    |
| ОФП          |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 5            | Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.                                                                                                                      |
| 6            | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.                                                                                           |
| 7            | 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). |
| 8            | Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).                                                                                                                                                                                                  |
| 9            | Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).                                                                          |
| 10           | 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.                                                     |
| 11                           | Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам. |
| 12                           | Силовая подготовка. Упражнения тренажерах и с собственным отягощением                                                                                                     |
| 13                           | Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях и т.д.).                                                                                                   |
| 14                           | Упражнения с применением современных фитнес технологий                                                                                                                    |
| Базовая часть дисциплины     |                                                                                                                                                                           |
| 15                           | Тестирование физической подготовленности, подведение итогов                                                                                                               |
| <b>VI семестр</b>            |                                                                                                                                                                           |
| Базовая часть дисциплины     |                                                                                                                                                                           |
| Легкая атлетика              |                                                                                                                                                                           |
| 1                            | обучение/совершенствование основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование);                                            |
| 2                            | обучение/совершенствование основным приемам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);                    |
| 3                            | обучение/совершенствование технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление);                                             |
| 4                            | совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину;                                                                                                   |
| 5                            | совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;                                                                                                            |
| Вариативная часть дисциплины |                                                                                                                                                                           |
| Плавание                     |                                                                                                                                                                           |
| 6                            | обучение/совершенствование основам техники плавания вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию;                                                                      |
| 7                            | вольный стиль – обучение/совершенствование техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами;                   |
| 8                            | совершенствование техники движений руками в кроле на груди, техники проноса рук;                                                                                          |
| 9                            | обучение/совершенствование техники работы рук на спине, обучение старту;                                                                                                  |
| 10                           | совершенствование техники движений руками в кроле на груди/спине, совершенствование техники старта;                                                                       |
| 11                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                                                 |
| 12                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                                                 |
| 13                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;                                                                  |
| 14                           | совершенствование техники плавания кролем на груди                                                                                                                        |
| 15                           | совершенствование техники плавания кролем на спине                                                                                                                        |
| 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                            | обучение/совершенствование технике игры в нападении                                                                                                                       |
| 10                           | обучение/совершенствование тактике игры;                                                                                                                                  |
| 11                           | совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;                                                                                      |
| 12                           | совершенствование техники и тактики игры.                                                                                                                                 |
| 13                           | совершенствование тактических действий в нападении и защите;                                                                                                              |
| 14                           | совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.                                                                                                                 |
| 15                           | 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;                                                                                                                                            |
| 10           | совершенствование техники подач и нападающего удара;                                                                                                                                                        |
| 11           | обучение/совершенствование тактическим приёмам игры;                                                                                                                                                        |
| 12           | обучение/совершенствование технике блокирования мяча                                                                                                                                                        |
| 13           | совершенствование техники в двухсторонней игре.                                                                                                                                                             |
| 14           | совершенствование техники игры в защите и нападении;                                                                                                                                                        |
| 15           | совершенствование техники и тактики игры.                                                                                                                                                                   |
| 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.                                   |
| 10           | Степ-аэробика: обучение/совершенствование различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. |
| 11           | Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                                                    |
| 12           | Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                                           |
| 13           | Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                                           |
| 14           | совершенствование различных вариантов шагов в степ-аэробике                                                                                                                                                 |
| 15           | Совершенствование разученных элементов аэробики                                                                                                                                                             |
| Лыжные гонки |                                                                                                                                                                                                             |
| 6            | обучение/совершенствование подбора и подготовки инвентаря и экипировки;                                                                                                                                     |
| 7            | обучение /совершенствование техники лыжных ходов                                                                                                                                                            |
| 8            | обучение /совершенствование техники спусков и подъёмов                                                                                                                                                      |
| 9            | обучение /совершенствование техники поворотов в движении и торможений.                                                                                                                                      |
| 10           | совершенствование техники попеременного двушажного хода                                                                                                                                                     |
| 11           | совершенствование техники одновременного одношажного хода;                                                                                                                                                  |
| 12           | совершенствование техники поворотов в движении и торможений                                                                                                                                                 |
| 13           | Совершенствование техники классических ходов                                                                                                                                                                |
| 14           | Совершенствование техники коньковых ходов                                                                                                                                                                   |
| 15           | Совершенствование техники коньковых ходов в ходе преодоления дистанции 5000/3000 м.                                                                                                                         |
| Мини футбол  |                                                                                                                                                                                                             |
| 6            | Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)                                                                           |
| 7            | Обучение / совершенствование ведению мяча с активным сопротивлением защитника                                                                                                                               |
| 8            | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы                                                                                                                 |
| 9            | Обучение / совершенствование остановке летящего мяча внутренней стороной стопы                                                                                                                              |
| 10           | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, грудью                                                                                                                                    |
| 11           | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                                                                                                    |
| 12           | Совершенствование техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                                                     |
| 13           | Обучение / совершенствование обманных движений (финты)                                                                                                                                                      |
| 14           | Обучение / совершенствование тактического действия в нападении / защите                                                                                                                                     |
| 15           | 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, гирями).                        |
| 9                        | Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).                                                                                                                                                                                                                        |
| 10                       | Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).                                                                                                |
| 11                       | 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. |
| 12                       | Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.                                                                                                        |
| 13                       | Силовая подготовка. Упражнения в тренажерах и с собственным отягощением                                                                                                                                                                                                          |
| 14                       | Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях и т.д.).                                                                                                                                                                                                          |
| 15                       | Упражнения с применением современных фитнес технологий                                                                                                                                                                                                                           |
| Базовая часть дисциплины |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 16                       | Тестирование физической подготовленности. Подведение итогов, зачет                                                                                                                                                                                                               |

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины Инновационные образовательные технологии

Согласно «Инструкции по организации и содержанию работы кафедр физической культуры в высших учебных заведениях» и требованиям ФГОС, студенты для практических занятий распределяются на следующие отделения.

На основное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Численность учебной группы не более 20 человек.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Численность студентов в учебных группах этого отделения 8-12 человек. Специальные учебные группы комплектуются с учетом функциональных возможностей организма студентов и нозологических форм заболеваний. На специальное учебное отделение в любое время учебного года могут переводиться студенты других отделений в связи с заболеванием или прочими объективными причинами.

Освобождение от методико-практических занятий по состоянию здоровья может носить только временный характер. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, самостоятельно овладевают программным материалом под руководством преподавателей кафедры и отчитываются по теоретическому разделу. Основанием для освобождения от практических занятий 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 одного месяца (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 – работа над рефератом осуществляется, если есть необходимость получить дополнительные баллы.

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

В начале семестра студентам необходимо ознакомиться с технологической картой дисциплины, выяснить, какие результаты освоения дисциплины заявлены (знания, умения, практический опыт). Для успешного освоения дисциплины студентам необходимо выполнить задания, предусмотренные рабочей учебной программой дисциплины и пройти контрольные точки в сроки, указанные в технологической карте (раздел 10). От качества и полноты их выполнения будет зависеть уровень сформированности компетенции и оценка текущей успеваемости по дисциплине. По итогам текущей успеваемости студенту может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации, если это предусмотрено технологической картой дисциплины.

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

На лекционных и практических занятиях вырабатываются навыки и умения обучающихся по применению полученных знаний в конкретных ситуациях. По окончании изучения дисциплины проводится промежуточная аттестация (зачет).

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

Контрольные занятия, зачеты, обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Промежуточная аттестация - зачет дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической и психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Усвоение материала разделов определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу сдают зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий дисциплины «Физическая культура и спорт», обеспечивающей физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по технологической карте, при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже минимального уровня подготовленности.

Условием допуска к промежуточной аттестации по дисциплине является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке не ниже минимального уровня. Промежуточная аттестация проводится в форме экспертной оценки по методико-практическому разделу программы.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

В процессе обучения применяются инновационные образовательные технологии: слайд-лекции, разбор конкретных ситуаций, обсуждение проблемной ситуации, видео-практикумы, карта самодиагностики и корректирующих действий.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы  
обучающихся по дисциплине  
Содержание заданий для самостоятельной работы<sup>1</sup>**

Темы рефератов

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
3. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
4. История развития физической культуры как дисциплины.
5. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
6. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
7. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
8. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
9. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
10. Олимпийские игры современности, герои отечественного спорта.
11. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
12. Организация здорового образа жизни студента.
13. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
14. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
15. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
16. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
17. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
18. Значение физической культуры для будущего специалиста (применительно к будущей профессиональной деятельности).
19. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
20. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
21. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
22. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
23. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
24. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
25. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
26. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
27. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
28. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
29. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
30. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
31. История развития вида спорта (по выбору). Влияние на человека.

**7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (зачет)**

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

---

<sup>1</sup> Выполняется студентами, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (при наличии справки медицинской комиссии).

| Код оцениваемой компетенции | Тип контроля<br>(текущий, промежуточный) | Вид контроля (устный опрос, письменный ответ, компьютерный тест, др.)                                                                                                                                                          | Количество элементов (количество вопросов, заданий), шт.                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК – 9                      | Текущий                                  | <p>Тестирование физической и технической подготовленности.</p> <p>Участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях.</p> <p>Собеседование, устный опрос, подготовка докладов, рефератов, индивидуальные задания.</p> | <p>7 (обязательные виды контрольных точек)</p> <p>Не лимитированы (творческие виды контрольных точек - по выбору).</p> <p>Индивидуальные задания для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения)</p> |
| ОК – 9                      | Промежуточный                            | Зачёт                                                                                                                                                                                                                          | По результатам накопительного рейтинга                                                                                                                                                                                                                 |

### 7.1 Тесты определения физической подготовленности.

| Тесты \ Уровень подготовленности                  | Юноши             |                     |                     | Девушки           |                     |                     |
|---------------------------------------------------|-------------------|---------------------|---------------------|-------------------|---------------------|---------------------|
|                                                   | Низкий<br>4 балла | Средний<br>6 баллов | Высокий<br>8 баллов | Низкий<br>4 балла | Средний<br>6 баллов | Высокий<br>8 баллов |
| Обязательные тесты осеннего и весеннего семестров |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| 1а) Бег 100 м*                                    | 14,6              | 14,0                | 13,2                | 18,7              | 17,0                | 15,7                |
| 1б) Прыжки через скакалку (за 1 мин)              | 70                | 100                 | 130                 | 80                | 110                 | 140                 |
| 2. Подтягивания на перекладине*                   |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| вес до 85 кг                                      | 5                 | 9                   | 15                  |                   |                     |                     |
| вес более 85 кг                                   | 2                 | 7                   | 12                  |                   |                     |                     |
| 2. Подтягивания на перекладине (H=90см)           |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| Вес до 70 кг                                      |                   |                     |                     | 5                 | 9                   | 15                  |
| Вес более 70 кг                                   |                   |                     |                     | 3                 | 7                   | 12                  |
| 3. Отжимания в упоре на брусьях                   |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| Вес до 85 кг                                      | 5                 | 9                   | 15                  |                   |                     |                     |
| Вес более 85 кг                                   | 2                 | 7                   | 12                  |                   |                     |                     |
| 3. Отжимания в упоре лежа                         |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| Вес до 70 кг                                      |                   |                     |                     | 5                 | 9                   | 15                  |
| Вес более 70 кг                                   |                   |                     |                     | 3                 | 7                   | 12                  |
| Тесты текущего контроля в осеннем семестре        |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| 1. Удержание туловища в и.п. лежа на животе       | 60 сек            | 1 мин 30            | 2 мин               | 60 сек            | 1 мин 30            | 2 мин               |
| 2. Поднимание туловища                            | 20                | 40                  | 60                  | 20                | 40                  | 60                  |
| Тесты текущего контроля в весеннем семестре       |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| 1. Опускание ног в и.п. лежа на спине             | 20                | 40                  | 60                  | 20                | 40                  | 60                  |
| 2. Наклон вперед в и.п. сед ноги врозь (гибкость) | - 10 см           | 0 см                | + 10 см             | -10см             | 0 см                | +10 см              |
| Жизненно необходимые навыки                       |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| 1) Бег 3000/2000                                  |                   |                     |                     |                   |                     |                     |
| вес до 85/70 кг                                   | 14,30             | 13,10               | 12,00               | 12,15             | 11,20               | 10,15               |
| вес более 85/70 кг                                | 15,30             | 13,50               | 12,30               | 13,15             | 11,55               | 10,35               |
| 2) Плавание 100/50 м                              | 2,30              | 2,15                | 2,00                | 1,25              | 1,14                | 1,03                |

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

## 7.2 Тесты определения технической подготовленности

| Тесты                                                                                     | Уровень<br>подготовленности | Юноши                                                                                                                                                             |          |          | Девушки |          |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|---------|----------|----------|
|                                                                                           |                             | Низкий                                                                                                                                                            | Средний  | Высокий  | Низкий  | Средний  | Высокий  |
|                                                                                           |                             | 4 балла                                                                                                                                                           | 6 баллов | 8 баллов | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов |
| Волейбол                                                                                  |                             |                                                                                                                                                                   |          |          |         |          |          |
| Передача двумя руками сверху над собой.                                                   |                             | Оценивается техника выполнения (равномерность движений и общая напряженность, стабильность - работа в круге d=2 м.), высота передачи мяча над собой не менее 2 м. |          |          |         |          |          |
| Передача двумя руками снизу над собой.                                                    |                             |                                                                                                                                                                   |          |          |         |          |          |
| Подача мяча (5 попыток) Оценивается количество результативных подач и техника выполнения. |                             | 5                                                                                                                                                                 | 4        | 3        | 5       | 4        | 3        |
| Баскетбол                                                                                 |                             |                                                                                                                                                                   |          |          |         |          |          |
| Штрафные броски - 12 попыток (кол-во попаданий).                                          |                             | 3                                                                                                                                                                 | 5        | 8        | 3       | 5        | 8        |
| Броски мяча в корзину из под щита (10 попаданий из 10 бросков).                           |                             | Оценивается техника выполнения: уверенность владения мячом, скорость дриблинга, количество и сложность применяемых технических элементов.                         |          |          |         |          |          |
| Атака кольца с ведением мяча (необходимо выполнить 2 результативных атаки подряд).        |                             |                                                                                                                                                                   |          |          |         |          |          |
| Плавание                                                                                  |                             |                                                                                                                                                                   |          |          |         |          |          |
| Ноги кроль на груди с доской 25 м., сек.                                                  |                             | 60                                                                                                                                                                | 50       | 45       | 68      | 58       | 53       |
| Руки кроль на груди с доской 25 м., сек.                                                  |                             | 45                                                                                                                                                                | 35       | 25       | 53      | 43       | 33       |
| Ноги кроль на спине доска на вытянутых руках 25 м., сек                                   |                             | 60                                                                                                                                                                | 50       | 45       | 68      | 58       | 53       |
| Мини футбол                                                                               |                             |                                                                                                                                                                   |          |          |         |          |          |
| Бег с мячом 30 м., сек                                                                    |                             | 7,0                                                                                                                                                               | 6,7      | 5,6      | 7,5     | 7,2      | 6,1      |
| Жонглирование мячом (раз)                                                                 |                             | 10                                                                                                                                                                | 15       | 20       | 10      | 15       | 20       |

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

### **7.3. Методические рекомендации к определению процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Рабочая учебная программа дисциплины содержит следующие структурные элементы:

- перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины в процессе освоения образовательной программы;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе освоения образовательной программы (далее—задания). Задания по каждой компетенции, как правило, не должны повторяться.

Требования по формированию задания на оценку ЗНАНИЙ:

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

Требования по формированию задания на оценку УМЕНИЙ:

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

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

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

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

В результате оценивания компетенций по дисциплине студенту начисляются баллы по шкале, указанной в рабочей учебной программе по дисциплине.

#### **Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

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

#### **Критерии оценивания компетенций**

*Компетенция считается сформированной*, 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 компетенции*.

*Компетенция считается сформированной*, 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 компетенции.

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

### Шкала оценки уровня освоения дисциплины

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

#### Шкала оценки результатов освоения дисциплины, сформированности компетенций

| Шкалы оценки уровня сформированности компетенции (й) |                       | Шкала оценки уровня освоения дисциплины |                                                  |                             |
|------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------|
| Уровневая шкала оценки компетенций                   | 100 балльная шкала, % | 100 балльная шкала, %                   | 5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл | недифференцированная оценка |
| допороговый                                          | ниже 61               | ниже 61                                 | «неудовлетворительно» / 2                        | Не зачтено                  |
| пороговый                                            | 61-85,9               | 70-85,9                                 | «хорошо» / 4                                     | зачтено                     |
|                                                      |                       | 61-69,9                                 | «удовлетворительно» / 3                          | зачтено                     |
| повышенный                                           | 86-100                | 86-100                                  | «отлично» / 5                                    | зачтено                     |

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

#### Списки основной литературы

1. Учебно-методическое пособие "Специализация волейбол" по дисциплине "Физическая культура" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физвоспитание" ; сост.: О. Н. Кувшинов, О. В. Удовиченко. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 954 КБ, 52 с. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>. Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.
2. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". "Теоретические основы развития физических качеств" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений подгот. / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание" ; сост. Л. А. Коновалова. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 860 КБ, 100 с. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.
3. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Документ Bookread2. - Минск : Вышэйшая шк, 2014. - 351 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>.

### **Списки дополнительной литературы**

4. Марков, К. К. Техника современного волейбола [Электронный ресурс] : монография / К. К. Марков ; Сиб. федер. ун-т. - Документ HTML. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. - 220 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=492800>.
5. Марков, К. К. Тренер – педагог и психолог [Электронный ресурс] : монография / К. К. Марков, О. О. Николаева ; Сиб. федер. ун-т. - Документ HTML. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. - 248 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=492855>.
6. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". Методика подготовки и тематика рефератов по физической культуре [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей / Поволж. гос. ун-т сервиса (ПВГУС), Каф. "Физ. воспитание" ; сост.: О. Н. Кувшинов, Л. А. Коновалова. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2008. - 300 КБ, 27 с. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.
7. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". Основы техники, тактики и правил игры в волейбол [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей / Поволж. гос. ун-т сервиса (ПВГУС), Каф. "Физ. воспитание" ; сост.: О. Н. Кувшинов, О. В. Удовиченко. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2008. - 1,54 МБ, 42 с. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.
8. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". Обучение технике игры в настольный теннис [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание" ; сост. Ю. Е. Малинин. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2012. - 3,85 МБ, 34 с. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.
9. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". Здоровьесберегающие технологии [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ПВГУС), Каф. "Физ. воспитание" ; сост. Г. Я. Барашина. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2010. - 477,8 КБ, 40 с. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.
10. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". Методика проведения оздоровительной программы фитбол [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей / Поволж. гос. ун-т сервиса (ПВГУС), Каф. "Физ. воспитание" ; сост. Л. А. Коновалова. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2008. - 1,26 МБ, 33 с. : ил. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.

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

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] : журнал. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>. - Загл. с экрана.
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс] : науч.-метод. журнал. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>.
3. Физкультура и Спорт [Электронный ресурс] : журнал. - Режим доступа: <http://www.fismag.ru/>. - Загл. с экрана.
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>. - Загл. с экрана.
5. Электронная библиотечная система Поволжского государственного университета сервиса [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru/>. - Загл. с экрана.
6. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://znanium.com/>. – Загл. с экрана.

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

Краткая характеристика применяемого программного обеспечения

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

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

**10.1. Специально оборудованные кабинеты и аудитории**

| № | Наименование оборудованных учебных кабинетов и (или) аудиторий | Основное специализированное оборудование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Спортивный зал для игровых видов спорта и ОФП.                 | Оборудован: баскетбольными щитами, волейбольными стойками и сеткой, воротами для мини футбола и гандбола, гимнастическими скамейками, шведскими стенками и навесными на них перекладинами, гимнастической перекладиной, параллельными брусьями. В том числе, используется следующий инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные и гандбольные, ракетки и воланы для бадминтона, гимнастические маты и коврики, скакалки. |
| 2 | Зал для н/тенниса.                                             | Оборудован: столами для н/тенниса, гимнастическими скамейками, зеркальной стеной, пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами. Используются ракетки для н/тенниса, гимнастические коврики, мячи для фитбола.                                                                                                                                                                                                 |
| 3 | Зал ЛФК.                                                       | Оборудован: тремя зеркальными стенами, гимнастическими скамейками, аудиоаппаратурой. Используются гимнастические коврики и маты, мячи для фитбола, скакалки, гимнастические палки, медболы, обручи, гантели.                                                                                                                                                                                                                         |
| 4 | 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.                                                                                                                                                                                          |

## Технологическая карта дисциплины «Физическая культура (элективная дисциплина)»

Кафедра «Физическое воспитание»

| № | Виды контрольных точек                                                                                                                                                                                           | Кол-во контр. точек | Кол-во баллов за 1 контр. точку | Срок прохождения контрольных точек |    |    |    |              |    |    |    |    |               |    |    |    |             |    |    |       |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------|------------------------------------|----|----|----|--------------|----|----|----|----|---------------|----|----|----|-------------|----|----|-------|
|   |                                                                                                                                                                                                                  |                     |                                 | сентябрь/февраль                   |    |    |    | октябрь/март |    |    |    |    | ноябрь/апрель |    |    |    | декабрь/май |    |    |       |
|   |                                                                                                                                                                                                                  |                     |                                 | 1                                  | 2  | 3  | 4  | 5            | 6  | 7  | 8  | 9  | 10            | 11 | 12 | 13 | 14          | 15 | 16 | 17    |
| 1 | Тестовые нормативы по физической и технической подготовленности                                                                                                                                                  | 7                   | От 3 до 7                       |                                    |    |    |    |              |    | *  | *  | *  |               |    |    | *  | *           | *  | *  |       |
| 2 | Практические занятия:<br>-активная работа на практических занятиях;<br>-пропуск уч.занятий по болезни, разрешение деканата военкомат и др. уважительные причины;<br>-пропуск уч.занятий без уважительной причины | 34                  | 1<br>0<br>-1                    | **                                 | ** | ** | ** | **           | ** | ** | ** | ** | **            | ** | ** | ** | **          | ** | ** | **    |
| 3 | Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения):<br>-выбор и обсуждение темы реферата<br>-уровень знаний по теме реферата    | 1<br>1              | 20<br>41-80                     |                                    | *  |    |    |              |    |    |    |    |               |    |    | *  |             |    |    |       |
| 4 | Выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов.                                                                                                           | не регламентировано | От 6 до 17                      |                                    |    |    |    |              |    |    |    |    |               |    |    |    |             |    |    |       |
|   | Формы контроля                                                                                                                                                                                                   |                     |                                 |                                    |    |    |    |              |    |    |    |    | аттестация    |    |    |    |             |    |    | зачет |

- Виды контрольных точек №1, №2, №3 (№3 – для освобожденных от практических занятий) – обязательные, №4 – творческая.
- При выполнении минимальных требований по обязательным видам контрольных точек студент набирает необходимое количество баллов для получения зачета (удовл)
- Суммарный рейтинг, при условии выполнения всех контрольных нормативов по физической подготовленности не ниже минимального уровня и 100% посещаемости практических занятий, для оценки «зачет» составляет не менее 61 балла.
- К тестированию по физической подготовленности допускаются студенты, освоившие практический курс дисциплины в объеме не менее 75%.
- Суммирование баллов итоговой успеваемости производится, если выполнены требования по обязательным видам контрольных точек.