

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

Институт философии  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Директор института философии

Скляр П. П.

2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

По дисциплине «Физическая культура и спорт» (специализация ОФП)

По направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов

Профили подготовки: «Интеллектуальные транспортные системы»,  
«Организация и безопасность движения»,  
«Организация перевозок и управление на транспорте  
(автомобильный транспорт)», «Организация  
перевозок и управление на транспорте  
(промышленный транспорт)»

Луганск 2020

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов. – 22 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 марта 2015 года № 165.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена на основе ГОС ВО по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов, утвержденного приказом Министерства образования и науки ЛНР от 23 августа 2018 года № 789-од, зарегистрированным в Министерстве юстиции ЛНР от 12 сентября 2018 года за № 518/2162, учебных планов по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов и Положения о рабочей программе учебной дисциплины в ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ им. В. ДАЛЯ».

СОСТАВИТЕЛИ:

доцент, доцент кафедры физического воспитания Захаров В. В.;  
старший преподаватель кафедры физического воспитания Полоник А. Н.;  
старший преподаватель кафедры физического воспитания Авакова В. Н.

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания

«31» 08 2020 г., протокол № 2

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Ермолаева Т. Н.

Переутверждена: «  » \_\_\_\_\_ 20   года, протокол №   

Согласована:

Директор института транспорта и логистики \_\_\_\_\_  Быкадорov В. В.

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии «13» 10 2020 г., протокол № 2

Председатель учебно-методической комиссии \_\_\_\_\_  Пидченко С. А.

## **Структура и содержание дисциплины**

### **1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе**

Цель изучения дисциплины – последовательное перманентное формирование физической культуры личности, воспитание здорового, всесторонне развитого, физически совершенного человека, готового к трудовой деятельности, воспитание морально-волевых качеств и потребности в здоровом образе жизни, использование полученных ценностей физической культуры в личной, общественной, профессиональной деятельности и в семье.

Задачи:

- использование в своей практической деятельности знания основных теоретических положений физического воспитания;
- развитие общих и специальных физических качеств с использованием различных средств физической культуры и спорта;
- контроль и анализ динамики физической подготовленности;
- планирование физической нагрузки и осуществление самоконтроля физического состояния и физических возможностей при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями;
- выполнение базовых оздоровительных комплексов;
- ориентация студентов на здоровый образ жизни без курения, алкоголя, наркотиков и других опасных наклонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП ВО**

Дисциплина «Физическая культура и спорт»(специализация ОФП) относится к циклу физическое воспитание.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения выполнять комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; навыки повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, а также организации и проведения массовых спортивных мероприятий.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Физическая культура» и частично дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

### **3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Физическая культура и спорт»(специализация ОФП), должны:

**знать:**

- значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

**уметь:**

- использовать свои знания для совершенствования системы физических упражнений;

**владеть:**

- навыками определения физической нагрузки и направленности физических упражнений.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования общекультурной компетенции

ОК-8 – способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается в течение 1-6 семестров и состоит из разделов «Физическая культура и спорт» (общая физическая подготовка) и «Физическая культура и спорт» (специализация ОФП). Распределение часов по курсам, семестрам и занятиям представлено в таблице.

Срок подготовки		Дисциплина	Количество аудиторных часов	Самостоятельная работа	Форма аттестации	
I курс	1 семестр	Занятия № 1-9	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	18	10	-
		Занятия № 10-17	Физическая культура и спорт (специализация ОФП)	16	-	
	2 семестр	Занятия № 18-26	Физическая культура и спорт (специализация ОФП)	18	-	зачет
		Занятия № 27-34	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	16	12	
<b>Итого за I курс</b>			<b>68</b>	<b>22</b>		
II курс	3 семестр	Занятия № 1-18	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	36	-	-
		Занятия № 19-34	Физическая культура и спорт (специализация ОФП)	32		
	4 семестр	Занятия № 35-52	Физическая культура и спорт (специализация ОФП)	36	-	зачет
		Занятия № 53-68	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	32		
<b>Итого за II курс</b>			<b>136</b>	<b>-</b>		

III курс	5 семестр	Занятия № 1-18	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	36	-	-	
		Занятия № 19-34	Физическая культура и спорт (специализация ОФП)	32			
	6 семестр	Занятия № 35-43	Физическая культура и спорт (специализация ОФП)	18	-	зачет	
		Занятия № 44-51	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	16			
Итого за III курс				102	-		
Всего				306	22		

#### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов						Заочная форма
	Очная форма						
Общая учебная нагрузка (всего)	306						-
Семестр	1	2	3	4	5	6	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	34	34	68	68	68	34	-
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Семинарские занятия	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	34	34	68	68	68	34	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-	-	-	-	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	10	12	-	-	-	-	-
Форма аттестации	-	зачет	-	зачет	-	зачет	-

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины

##### 1 семестр

**Тема 1.1.** Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 1.2.** Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 1.3.** Техника челночного бега. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.

**Тема 1.4.** Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

**Тема 1.5.** Техника прыжков со скакалкой.

**Тема 1.6.** Техника приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.

**Тема 1.7.** Техника тройного прыжка с места.

**Тема 1.8.** Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

### **2 семестр**

**Тема 2.1.** Совершенствование техники прыжков со скакалкой.

**Тема 2.2.** Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.

**Тема 2.3.** Совершенствование техники тройного прыжка с места.

**Тема 2.4.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 2.5.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 2.6.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 2.7.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

**Тема 2.8.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

### **3 семестр**

**Тема 3.1.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 3.2.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 3.3.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

**Тема 3.4.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

**Тема 3.5.** Совершенствование техники прыжков со скакалкой.

**Тема 3.6.** Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.

**Тема 3.7.** Совершенствование техники тройного прыжка с места.

**Тема 3.8.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

### **4 семестр**

**Тема 4.1.** Совершенствование техники прыжков со скакалкой.

**Тема 4.2.** Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.

**Тема 4.3.** Совершенствование техники тройного прыжка с места.

**Тема 4.4.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 4.5.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 4.6.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 4.7.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

**Тема 4.8.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

### **5 семестр**

**Тема 5.1.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 5.2.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 5.3.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

**Тема 5.4.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

**Тема 5.5.** Совершенствование техники прыжков со скакалкой.

**Тема 5.6.** Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.

**Тема 5.7.** Совершенствование техники тройного прыжка с места.

**Тема 5.8.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

### **6 семестр**

**Тема 6.1.** Совершенствование техники прыжков со скакалкой.

**Тема 6.2.** Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.

**Тема 6.3.** Совершенствование техники тройного прыжка с места.

**Тема 6.4.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 6.5.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 6.6.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 6.7.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

**Тема 6.8.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

**4.3. Лекции не предусмотрены учебным планом.**

#### 4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		очная форма	заочная форма
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	<b>Занятие № 1.</b> Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.	2	-
2	<b>Занятие № 2.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
3	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (мужчины/женщины). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
4	<b>Занятие № 4.</b> Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
5	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
6	<b>Занятие № 6.</b> Техника челночного бега. Техника подтягивания (мужчины). Техника поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
7	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
8	<b>Занятие № 8.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
9	<b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Специализация ОФП</b>			
10	<b>Занятие № 10.</b> Основы общей физической подготовки (ОФП). Техника безопасности на занятиях по специализации ОФП.	2	-
1	2	3	4
11	<b>Занятие № 11.</b> Техника прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
12	<b>Занятие № 12.</b> Техника приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
13	<b>Занятие № 13.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b>	2	-

	1. Прыжки со скакалкой (м/ж). 2. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).		
14	<b>Занятие № 14.</b> Техника тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
15	<b>Занятие № 15.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
16	<b>Занятие № 16.</b> Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
17	<b>Занятие № 17.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
<b>2 семестр</b>			
<b>Специализация ОФП</b>			
18	<b>Занятие № 18.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
19	<b>Занятие № 19.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
20	<b>Занятие № 20.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж). 2. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-
21	<b>Занятие № 21.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
22	<b>Занятие № 22.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
23	<b>Занятие № 23.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
24	<b>Занятие № 24.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
25	<b>Занятие № 25.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
26	<b>Занятие № 26.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>			
27	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
28	<b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж).	2	-

	3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).		
29	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
30	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
31	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
32	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
33	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
34	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>-</b>
<b>3 семестр</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
35	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
36	<b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
37	<b>Занятие № 3.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
38	<b>Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
39	<b>Занятие № 5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
40	<b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-

	вых качеств и гибкости.		
41	<b>Занятие № 7.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
42	<b>Занятие № 8. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
43	<b>Занятие № 9.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
44	<b>Занятие № 10.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
45	<b>Занятие № 11.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
46	<b>Занятие № 12.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
47	<b>Занятие № 13. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
48	<b>Занятие № 14.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
49	<b>Занятие № 15.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
50	<b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
51	<b>Занятие № 17.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
52	<b>Занятие № 18. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-

<b>Специализация ОФП</b>			
53	<b>Занятие № 19.</b> Основы общей физической подготовки (ОФП). Техника безопасности на занятиях по специализации ОФП.	<b>2</b>	-
54	<b>Занятие № 20.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	<b>2</b>	-
55	<b>Занятие № 21.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	<b>2</b>	-
56	<b>Занятие № 22.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж).	<b>2</b>	-
57	<b>Занятие № 23.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	<b>2</b>	-
58	<b>Занятие № 24.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	<b>2</b>	-
59	<b>Занятие № 25.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	<b>2</b>	-
60	<b>Занятие № 26.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	<b>2</b>	-
61	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>	-
62	<b>Занятие № 28.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>	-
63	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>	-
64	<b>Занятие № 30.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	<b>2</b>	-
65	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	<b>2</b>	-
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
66	<b>Занятие № 32.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	<b>2</b>	-
67	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	<b>2</b>	-
68	<b>Занятие № 34.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	<b>2</b>	-
<b>4 семестр</b>			
<b>Специализация ОФП</b>			
69	<b>Занятие № 35.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	<b>2</b>	-
70	<b>Занятие № 36.</b> Совершенствование техники прыжков со ска-	<b>2</b>	-

	калкой. Развитие ловкости и координации.		
71	<b>Занятие № 37.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
72	<b>Занятие № 38.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж).	2	-
73	<b>Занятие № 39.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
74	<b>Занятие № 40.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
75	<b>Занятие № 41.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
76	<b>Занятие № 42.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
77	<b>Занятие № 43.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-
78	<b>Занятие № 44.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
79	<b>Занятие № 45.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
80	<b>Занятие № 46.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
81	<b>Занятие № 47.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
82	<b>Занятие № 48.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
83	<b>Занятие № 49.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
84	<b>Занятие № 50.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
85	<b>Занятие № 51.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
86	<b>Занятие № 52.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
87	<b>Занятие № 53.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и раз-	2	-

	гибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.		
88	<b>Занятие № 54.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
89	<b>Занятие № 55.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
90	<b>Занятие № 56. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
91	<b>Занятие № 57.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
92	<b>Занятие № 58.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
93	<b>Занятие № 59.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
94	<b>Занятие № 60. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
95	<b>Занятие № 61.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
96	<b>Занятие № 62.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
97	<b>Занятие № 63.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
98	<b>Занятие № 64. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
99	<b>Занятие № 65.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
100	<b>Занятие № 66.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств	2	-

	мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.		
101	<b>Занятие № 67.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
102	<b>Занятие № 68. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Итого:</b>		<b>136</b>	<b>-</b>
<b>5 семестр</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
103	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
104	<b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
105	<b>Занятие № 3.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
106	<b>Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
107	<b>Занятие № 5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
108	<b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
109	<b>Занятие № 7.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
110	<b>Занятие № 8. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
111	<b>Занятие № 9.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
112	<b>Занятие № 10.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из поло-	2	-

	жения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.		
113	<b>Занятие № 11.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
114	<b>Занятие № 12.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
115	<b>Занятие № 13. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
116	<b>Занятие № 14.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
117	<b>Занятие № 15.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
118	<b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
119	<b>Занятие № 17.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
120	<b>Занятие № 18. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Специализация ОФП</b>			
121	<b>Занятие № 19.</b> Основы общей физической подготовки (ОФП). Техника безопасности на занятиях по специализации ОФП.	2	-
122	<b>Занятие № 20.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
123	<b>Занятие № 21.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
124	<b>Занятие № 22.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж).	2	-
125	<b>Занятие № 23.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
126	<b>Занятие № 24.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-

127	<b>Занятие № 25.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
128	<b>Занятие № 26.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-
129	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
130	<b>Занятие № 28.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
131	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
132	<b>Занятие № 30.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
133	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
134	<b>Занятие № 32.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
135	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
136	<b>Занятие № 34.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
<b>6 семестр</b>			
<b>Специализация ОФП</b>			
137	<b>Занятие № 35.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
138	<b>Занятие № 36.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
139	<b>Занятие № 37.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж). 2. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-
140	<b>Занятие № 38.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
141	<b>Занятие № 39.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
142	<b>Занятие № 40.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
143	<b>Занятие № 41.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и	2	-

	ловкости.		
144	<b>Занятие № 42.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
145	<b>Занятие № 43.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
146	<b>Занятие № 44.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
147	<b>Занятие № 45. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
148	<b>Занятие № 46.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперёд из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
149	<b>Занятие № 47. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
150	<b>Занятие № 48.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
151	<b>Занятие № 49. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
152	<b>Занятие № 50.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
153	<b>Занятие № 51. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Итого:</b>		<b>102</b>	<b>-</b>
<b>Всего:</b>		<b>306</b>	<b>-</b>

**4.5. Лабораторные работы** не предусмотрены учебным планом.

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			очная форма	заочная форма
1	Самостоятельное совершенствование физических качеств	практические занятия	22	-
<b>Итого:</b>			<b>22</b>	<b>-</b>

**4.7. Курсовые работы/проекты** не предусмотрены учебным планом.

#### 5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровые и соревновательные технологии обучения;
- игровое моделирование и дифференцированное физкультурное образование;
- здоровьесберегающие технологии;
- диагностика и контроль уровня физического и функционального состояния.

#### 6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине, в следующих формах:

- тестирование по общей физической подготовленности;
- тестирование по специализации ОФП.

Фонды оценочных средств, включающие тесты по общей физической подготовленности и по специализации ОФП, а также методы контроля, позволяющие оценить результаты текущей и промежуточной аттестации обучающихся по данной дисциплине, помещаются в приложении к рабочей программе в соответствии с «Положением о фонде оценочных средств».

Форма аттестации по результатам освоения дисциплины – зачет.

В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Характеристика знания предмета	Зачеты
1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности. 3. Студент сдает все тесты по специализации ОФП. 4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.	зачтено

<p>1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</p> <p>2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности.</p> <p>3. Студент не сдает тесты по специализации ОФП.</p> <p>4. Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.</p>	не зачтено
---	------------

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

### **а) основная литература:**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. – Москва: КноРус, 2016. – 214 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05081-1. – URL: <https://book.ru/book/919257> (дата обращения: 11.09.2019). – Текст: электронный.

2. Григорович, Е. С. Физическая культура: учеб.пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов, Л. А. Колосовская, А. М. Трофименко, Н. М. Томанова. – Минск: Выш. шк., 2014. – 350 с. – ISBN 978-985-06-2431-4. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html> (дата обращения: 11.09.2019). – Режим доступа: по подписке.

3. Губарева, Н. В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология): Учебное пособие / Губарева Н. В., Линдт Т. А., Баймакова Л. Г. – Омск: изд-во СибГУФК, 2016. – 108 с. – ISBN --. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: [http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_017.html](http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_017.html) (дата обращения: 11.09.2019). – Режим доступа: по подписке.

4. Кузнецов, В. С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В. С., Колдницкий Г. А. – Москва: КноРус, 2017. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05437-6. – URL: <https://book.ru/book/920006> (дата обращения: 11.09.2019). – Текст: электронный.

### **б) дополнительная литература:**

1. Лазарева, Е. А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов: учебное пособие / Е. А. Лазарева. – М.: изд-во МИСИ - МГСУ, 2017. – 129 с. – ISBN 978-5-7264-1682-3. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416823.html> (дата обращения: 11.09.2019). – Режим доступа: по подписке.

2. Николаев, А. А. Развитие силы у спортсменов / А. А. Николаев, В. Г. Семенов. – М.: Спорт, 2019. – 208 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-9500182-1-3. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018213.html> (дата обращения: 11.09.2019). – Режим доступа: по подписке.

3. Николаев, А. А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А. А. – М.: Спорт, 2017. – 144 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-

906839-72-5. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL:<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839725.html> (дата обращения: 11.09.2019). – Режим доступа: по подписке.

4. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В. Н. – М.: Спорт, 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-9500183-3-6.– Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html> (дата обращения: 11.09.2019). –Режим доступа: по подписке.

5. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие / Поздеева Е. А.– Омск: изд-во СибГУФК, 2017. – 100 с. – ISBN --.– Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: [http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_042.html](http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_042.html) (дата обращения: 11.09.2019). – Режим доступа: по подписке.

6. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учеб.пособие / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева.– Красноярск: СФУ, 2016. – 148 с. – ISBN 978-5-7638-3400-0.– Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834000.html> (дата обращения: 11.09.2019). – Режим доступа: по подписке.

#### **в) методические рекомендации:**

1. Методические указания «Общая физическая подготовка учащейся молодежи» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, Е. В. Мамаева. – Луганск: ЛНУ им. В. Даля, 2017. – 29 с.

2. Методические указания «Методика развития основных двигательных качеств студентов» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. – Луганск: ЛНУ им. В. Даля, 2018.– 16 с.

#### **г) интернет-ресурсы:**

1. Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://минобрнауки.рф/>

2. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки – <http://obrnadzor.gov.ru/>

3. Министерство образования и науки Луганской Народной Республики – <https://minobr.su>

4. Народный совет Луганской Народной Республики – <https://nslnr.su>

5. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>

6. Федеральный портал «Российское образование» – <http://www.edu.ru/>

7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/>

8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru/>

9. Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>

10. Министерство культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики <https://mklnr.su/>

#### **Электронные библиотечные системы и ресурсы**

11. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

12. Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – <https://www.studmed.ru>

#### **Информационный ресурс библиотеки образовательной организации**

13. Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

14. Луганская Республиканская универсальная научная библиотека имени М. Горького – <http://lib-lg.com/>

### **8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт»(специализация ОФП) предполагает использование для занятий стадиона и плоскостных спортивных сооружений, а также игрового зала, зала аэробики, тренажерного зала, зала для занятий ОФП, зала для занятий настольным теннисом.

Каждое из спортивных сооружений и залов предусматривает укомплектованность необходимым оборудованием, соответствующим содержанию проводимых занятий: гимнастические стенки, баскетбольные щиты, волейбольные стойки с сеткой, гимнастические скамейки, теннисные столы, тренажеры, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, скакалки и др. Дополнительный инвентарь хранится в инвентарной комнате.

Освещение спортивных залов естественное и искусственное, соответствующее действующим санитарным и противопожарным нормам.

Прочее: рабочие места преподавателей, оснащенные компьютером с доступом в Интернет.

#### **Программное обеспечение:**

<b>Функциональное назначение</b>	<b>Бесплатное программное обеспечение</b>	<b>Ссылки</b>
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная система	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	Firefox Mozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>

Браузер	Опера	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	Far Manager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Аудиоплеер	VLC	<a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>