

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»**

**Институт философии**

**Кафедра физического воспитания**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор института философии

Скляр П. П.

« 20 » 04 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» (специализация мини-футбол)**

По специальности 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Специализации: «Локомотивы»,

«Производство и ремонт подвижного состава железных дорог»

**Луганск – 2023**

**Лист согласования РПУД**

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация мини-футбол) по специальности 23.05.03 Подвижной состав железных дорог. – 31 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация мини-футбол) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 23.05.03 Подвижной состав железных дорог, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 марта 2018 г. № 215 (с изм. и доп. от 26.11.2020 г., 8.02.2021 г., 19.07.2022 г.).

СОСТАВИТЕЛИ:

преподаватель Лопаткин А. К.

старший преподаватель Полоник А. Н.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания

«14» 04 2023 года, протокол № 20

Заведующий кафедрой  
физического воспитания

Переутверждена: «  »    20   года, протокол №   



Ермолаева Т. Н.

Согласована:

Директор института транспорта и логистики

Переутверждена: «  »    20   года, протокол №   



Быкадоров В. В.

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии

«20» 04 2023 г., протокол № 7

Председатель учебно-методической комиссии  
института философии

Пидченко С. А.



© Лопаткин А. К., Полоник А. Н., 2023 год  
© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», 2023 год

## 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация мини-футбол) относится к модулю гуманитарных дисциплин.

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 дисциплины «Физическая культура и спорт».

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

| Код и наименование компетенции                                              | Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)                                                     | Перечень планируемых результатов                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности | <i>знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |                                                                                                                                                                                               | функциональных возможностей организма                                                                                                                                                                                  |
|                                                                    |                                                                                                                                                                                               | <i>уметь</i> : определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности                                                                                                                |
|                                                                    |                                                                                                                                                                                               | <i>владеть</i> : навыками оценки физического состояния организма и физической подготовленности                                                                                                                         |
|                                                                    | УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности                                       | <i>знать</i> : основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий                                                                                                                           |
|                                                                    |                                                                                                                                                                                               | <i>уметь</i> : анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности                                 |
|                                                                    |                                                                                                                                                                                               | <i>владеть</i> : навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности |
|                                                                    | УК-7.3. Формирует и использует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья | <i>знать</i> : законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма                                              |
|                                                                    |                                                                                                                                                                                               | <i>уметь</i> : осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм                    |
|                                                                    |                                                                                                                                                                                               | <i>владеть</i> : навыком техники выполнения физических упражнений                                                                                                                                                      |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация мини-футбол) изучается в течение 1–6 семестров и состоит из разделов: общая физическая подготовка и специализация мини-футбол. Распределение часов по курсам, семестрам и занятиям представлено в таблице.

| Срок подготовки   |           |                 | Раздел дисциплины           | Количество аудиторных часов | Самостоятельная работа | Форма аттестации |
|-------------------|-----------|-----------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------|------------------|
| I курс            | 1 семестр | Занятия № 1-9   | общая физическая подготовка | 18                          | 10                     | -                |
|                   |           | Занятия № 10-17 | специализация мини-футбол   | 16                          | 10                     |                  |
|                   | 2 семестр | Занятия № 18-26 | специализация мини-футбол   | 18                          | 12                     | зачет            |
|                   |           | Занятия № 27-34 | общая физическая подготовка | 16                          | 10                     |                  |
| Итого за I курс   |           |                 |                             | 68                          | 42                     |                  |
| II курс           | 3 семестр | Занятия № 1-9   | общая физическая подготовка | 18                          | 10                     | -                |
|                   |           | Занятия № 10-17 | специализация мини-футбол   | 16                          | 10                     |                  |
|                   | 4 семестр | Занятия № 18-26 | специализация мини-футбол   | 18                          | 12                     | зачет            |
|                   |           | Занятия № 27-34 | общая физическая подготовка | 16                          | 10                     |                  |
| Итого за II курс  |           |                 |                             | 68                          | 42                     |                  |
| III курс          | 5 семестр | Занятия № 1-9   | общая физическая подготовка | 18                          | 10                     | -                |
|                   |           | Занятия № 10-17 | специализация мини-футбол   | 16                          | 10                     |                  |
|                   | 6 семестр | Занятия № 18-26 | специализация мини-футбол   | 18                          | 10                     | зачет            |
|                   |           | Занятия № 27-34 | общая физическая подготовка | 16                          | 10                     |                  |
| Итого за III курс |           |                 |                             | 68                          | 40                     |                  |
| Всего             |           |                 |                             | 204                         | 124                    |                  |

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

| Вид учебной работы                                                                                                                 | Объем часов |           |           |           |           |           |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|
|                                                                                                                                    | очная форма |           |           |           |           |           | заочная форма |
| <b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                              | <b>204</b>  |           |           |           |           |           | -             |
| <b>Семестр</b>                                                                                                                     | <b>1</b>    | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  | -             |
| <b>Обязательная контактная работа (всего)<br/>в том числе:</b>                                                                     | <b>34</b>   | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | -             |
| Лекции                                                                                                                             | -           | -         | -         | -         | -         | -         | -             |
| Семинарские занятия                                                                                                                | -           | -         | -         | -         | -         | -         | -             |
| Практические занятия                                                                                                               | 34          | 34        | 34        | 34        | 34        | 34        | -             |
| Лабораторные работы                                                                                                                | -           | -         | -         | -         | -         | -         | -             |
| Курсовая работа (курсовой проект)                                                                                                  | -           | -         | -         | -         | -         | -         | -             |
| Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т. п.</i> ) | -           | -         | -         | -         | -         | -         | -             |
| <b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>                                                                                     | <b>20</b>   | <b>22</b> | <b>20</b> | <b>22</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | -             |
| <b>Форма аттестации</b>                                                                                                            | -           | 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 игры в мини-футбол.

**Тема 1.6.** Оценка технических и физических качеств.

**Тема 1.7.** Техника и тактика игры в мини-футбол.

**Тема 1.8.** Оценка технических и физических качеств.

##### 2 семестр

**Тема 2.1.** Техническая подготовка.

**Тема 2.2.** Оценка технических и физических качеств.

**Тема 2.3.** Техничко-тактическая подготовка игры в мини-футбол.

**Тема 2.4.** Оценка технических и физических качеств.

**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.** Техника игры в мини-футбол.

**Тема 3.6.** Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.

**Тема 3.7.** Оценка технических и физических качеств.

**Тема 3.8.** Техника и тактика игры в мини-футбол.

### **4 семестр**

**Тема 4.1.** Техническая подготовка.

**Тема 4.2.** Развитие физических качеств.

**Тема 4.3.** Оценка технических и физических качеств.

**Тема 4.4.** Техничко-тактическая подготовка игры в мини-футбол.

**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.** Техника игры в мини-футбол.

**Тема 5.6.** Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.

**Тема 5.7.** Оценка технических и физических качеств.

**Тема 5.8.** Техника и тактика игры в мини-футбол.

## 6 семестр

**Тема 6.1.** Техническая подготовка.

**Тема 6.2.** Оценка технических и физических качеств.

**Тема 6.3.** Техничко-тактическая подготовка игры в мини-футбол.

**Тема 6.4.** Оценка технических и физических качеств.

**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** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация мини-футбол) не предполагаются учебным планом.

## **4.4. Практические занятия**

| №<br>п/п                           | Название темы                                                                                                                                                                                                     | Объем часов    |                  |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
|                                    |                                                                                                                                                                                                                   | Очная<br>форма | Заочная<br>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. 2. Прыжок в высоту с места. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 2              | -                |
| 4                                  | <b>Занятие № 4.</b> Техника бега на короткие дистанции, развитие анаэробной скорости. Техника наклона туловища вперед из положения сидя, силовых качеств и гибкости.                                              | 2              | -                |
| 5                                  | <b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя.                                             | 2              | -                |
| 6                                  | <b>Занятие № 6.</b> Техника челночного бега. Техника подтягивания. 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. 2. Подтягивание на перекладине (м).                                             | 2              | -                |
| 8                                  | <b>Занятие № 8.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.                                                                | 2              | -                |



|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 9                                | <b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м.                                                                                                                        | 2 | - |
| <b>Специализация мини-футбол</b> |                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |
| 10                               | <b>Занятие № 10.</b> Ознакомление и обучение элементам техники мини-футбола. Техника выполнения базовых элементов: ведение и передача мяча.                                                                                                      | 2 | - |
| 11                               | <b>Занятие № 11.</b> Техника выполнения базовых элементов мини-футбола: удар по воротам. Совершенствование техники выполнения базовых элементов: ведение и передача мяча. Развитие координационных способностей.                                 | 2 | - |
| 12                               | <b>Занятие № 12.</b> Техника выполнения базовых элементов мини-футбола: дриблинг. Совершенствование техники выполнения базовых элементов: ведение мяча, передача и удар по воротам. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.               | 2 | - |
| 13                               | <b>Занятие № 13.</b> Совершенствование техники выполнения базовых элементов. Развитие координационных способностей.                                                                                                                              | 2 | - |
| 14                               | <b>Занятие № 14.</b> Совершенствование техники выполнения базовых элементов. Изучение новых элементов и связок. Развитие скоростных качеств.                                                                                                     | 2 | - |
| 15                               | <b>Занятие № 15.</b> Обучение командной игре. Взаимодействие в мини-группах. Совершенствование техники выполнения базовых передвижений и прыжков (плиометрика). Изучение новых элементов и игровых связок. Развитие силы мышц ног, рук и пресса. | 2 | - |
| 16                               | <b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники выполнения базовых элементов. Изучение основных требований к спортсменам из игровых видов спорта. Развитие прыгучести и координации.                                                              | 2 | - |
| 17                               | <b>Занятие № 17. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Бег 15 м с места. 2. Скоростное ведение мяча (бег 30 м с ведением мяча). 3. Ведение, обводка стоек и удар по воротам.                         | 2 | - |
| <b>2 семестр</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |
| <b>Специализация мини-футбол</b> |                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |
| 18                               | <b>Занятие № 18.</b> Освоение техники выполнения сложных координационных элементов в игре. Совершенствование техники выполнения базовых прыжков. Развитие прыгучести.                                                                            | 2 | - |
| 19                               | <b>Занятие № 19.</b> Освоение техники выполнения простых и сложных связок нескольких технических элементов. Совершенствование техники выполнения базовых передвижений. Развитие скорости.                                                        | 2 | - |
| 20                               | <b>Занятие № 20.</b> Совершенствование техники элементов командной игры. Групповые взаимодействия.                                                                                                                                               | 2 | - |
| 21                               | <b>Занятие № 21.</b> Освоение техники выполнения сложных игровых связок. Совершенствование техники выполнения базовых элементов техники. Развитие силовых качеств и прыгучести (плиометрика).                                                    | 2 | - |
| 22                               | <b>Занятие № 22.</b> Освоение техники выполнения базовых элементов. Изучение новых элементов и связок. Развитие скоростных качеств.                                                                                                              | 2 | - |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                 |           |          |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| 23                                 | <b>Занятие № 23.</b> Закрепление техники выполнения прыжков, разворотов, поворотов и бега с изменением направлений. Изучение новых элементов и развитие координационных способностей.                                           | 2         | -        |
| 24                                 | <b>Занятие № 24.</b> Совершенствование техники выполнения базовых элементов. Повторение и закрепление основных требований к спортсменам-игровикам. Повторение запрещенных элементов игры. Развитие силы основных мышц туловища. | 2         | -        |
| 25                                 | <b>Занятие № 25.</b> Совершенствование командной игры. Взаимодействие в мини-группах. Изучение новых элементов и игровых связок.                                                                                                | 2         | -        |
| 26                                 | <b>Занятие № 26. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Бег 30 м с места. 2. Удар по воротам на точность. 3. Жонглирование мячом.                                                    | 2         | -        |
| <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. 2. Прыжок в высоту с места. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.               | 2         | -        |
| 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. 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя.                                                           | 2         | -        |
| 31                                 | <b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. 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. 2. Подтягивание на перекладине.                                                               | 2         | -        |
| 33                                 | <b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.                                                           | 2         | -        |
| 34                                 | <b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м.                                                                                                       | 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. Техника безопасности на занятиях физической культурой.                                                                                 | 2         | -        |
| 36                                 | <b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и                                                                                                                                                                 | 2         | -        |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                  | в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.                                                                                                                  |   |   |
| 37                               | <b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места. 2. Прыжок в высоту с места. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.                       | 2 | - |
| 38                               | <b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.                                | 2 | - |
| 39                               | <b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперед из положения сидя.                                                                   | 2 | - |
| 40                               | <b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Развитие силы мышц живота и спины.                                                                                               | 2 | - |
| 41                               | <b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 х 9 м. 2. Подтягивание на перекладине.                                                                       | 2 | - |
| 42                               | <b>Занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.                                                                    | 2 | - |
| 43                               | <b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м.                                                                                                               | 2 | - |
| <b>Специализация мини-футбол</b> |                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |
| 44                               | <b>Занятие № 10.</b> Развитие специальных физических способностей опорно-двигательного аппарата и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических приемов. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и гибкости. | 2 | - |
| 45                               | <b>Занятие № 11.</b> Овладение движениями, составляющими приемы игры (подводящие упражнения). Соединение движений в целостный акт приема. Овладение способами реализации приема игры (упражнения по технике и тактике).                 | 2 | - |
| 46                               | <b>Занятие № 12.</b> Обучение и освоение техники выполнения удара внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Развитие силы мышц ног и гибкости.                                                                             | 2 | - |
| 47                               | <b>Занятие № 13.</b> Обучение и освоение техники выполнения удара серединой и внешней частью подъема. Развитие мышц пресса и спины.                                                                                                     | 2 | - |
| 48                               | <b>Занятие № 14.</b> Обучение и освоение техники выполнения удара носком и пяткой. Развитие мышц кора и совершенствование координационных способностей.                                                                                 | 2 | - |
| 49                               | <b>Занятие № 15.</b> Обучение и освоение техники выполнения удара с лета, с полулета и удара по мячу головой. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса и силы мышц ног.                                                        | 2 | - |
| 50                               | <b>Занятие № 16.</b> Совершенствование и закрепление технических элементов. Умение эффективно и надежно применять технические приемы в игре с учетом конкретной игровой                                                                 | 2 | - |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                    | обстановки.                                                                                                                                                                                                              |   |   |
| 51                                 | <b>Занятие № 17. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Бег 15 м с места. 2. Скоростное ведение мяча (бег 30 м с ведением мяча). 3. Ведение, обводка стоек и удар по воротам. | 2 | - |
| <b>4 семестр</b>                   |                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
| <b>Специализация мини-футбол</b>   |                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
| 52                                 | <b>Занятие № 18.</b> Тактика атаки (нападения). Показ (с разбором) и освоение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. Правильное открывание и отвлечение соперника.                                 | 2 | - |
| 53                                 | <b>Занятие № 19.</b> Групповые тактические действия в атаке. Взаимодействие в «треугольниках» и комбинация «стенка». Развитие скоростных способностей.                                                                   | 2 | - |
| 54                                 | <b>Занятие № 20.</b> Тактика атаки (нападения). Совершенствование и закрепление групповых тактических действий в атаке. Выполнение игровых комбинаций и обучение розыгрышам стандартных положений. Учебная игра 5 x 5.   | 2 | - |
| 55                                 | <b>Занятие № 21.</b> Командные тактические взаимодействия. Игра в обороне. Основные принципы командной игры в защите. Зонная оборона и персональная опека.                                                               | 2 | - |
| 56                                 | <b>Занятие № 22.</b> Тактика защиты (обороны). Совершенствование и закрепление индивидуальных тактических действий в защите. Подстраховка и оборона в меньшинстве. Защита «квадратом» (2 x 2) и «ромбом» (3 + 1).        | 2 | - |
| 57                                 | <b>Занятие № 23.</b> Командные тактические взаимодействия. Переход из обороны в атаку. Позиционная атака и быстрое нападение (контратака). Командное перестроение.                                                       | 2 | - |
| 58                                 | <b>Занятие № 24.</b> Командные тактические взаимодействия. Переход из атаки в оборону. Командное перестроение. Прессинг и контр-прессинг.                                                                                | 2 | - |
| 59                                 | <b>Занятие № 25.</b> Совершенствование и закрепление индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий в атаке и в обороне. Учебно-тренировочная игра в формате 5 x 5.                                    | 2 | - |
| 60                                 | <b>Занятие № 26. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Бег 30 м с места. 2. Удар по воротам на точность. 3. Жонглирование мячом.                                             | 2 | - |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
| 61                                 | <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 | - |
| 62                                 | <b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места. 2. Прыжок в высоту с места. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.        | 2 | - |
| 63                                 | <b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости,                                            | 2 | - |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                   |           |          |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
|                                    | силовых качеств и гибкости.                                                                                                                                                                                       |           |          |
| 64                                 | <b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя.                                             | 2         | -        |
| 65                                 | <b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Развитие силы мышц живота и спины.                                                                        | 2         | -        |
| 66                                 | <b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 х 9 м. 2. Подтягивание на перекладине.                                                 | 2         | -        |
| 67                                 | <b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.                                             | 2         | -        |
| 68                                 | <b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м.                                                                                         | 2         | -        |
| <b>Итого:</b>                      |                                                                                                                                                                                                                   | <b>68</b> | <b>-</b> |
| <b>5 семестр</b>                   |                                                                                                                                                                                                                   |           |          |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                   |           |          |
| 69                                 | <b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.                                                          | 2         | -        |
| 70                                 | <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         | -        |
| 71                                 | <b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места. 2. Прыжок в высоту с места. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 2         | -        |
| 72                                 | <b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.          | 2         | -        |
| 73                                 | <b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя.                                             | 2         | -        |
| 74                                 | <b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Развитие силы мышц живота и спины.                                                                         | 2         | -        |
| 75                                 | <b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 х 9 м. 2. Подтягивание на перекладине.                                                 | 2         | -        |
| 76                                 | <b>Занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.                                              | 2         | -        |
| 77                                 | <b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м.                                                                                         | 2         | -        |
| <b>Специализация мини-футбол</b>   |                                                                                                                                                                                                                   |           |          |
| 78                                 | <b>Занятие № 10.</b> Официальные правила мини-футбола.                                                                                                                                                            | 2         | -        |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                    | Техническая подготовка в мини-футболе.                                                                                                                                                                                                                              |   |   |
| 79                                 | <b>Занятие № 11.</b> Совершенствование и закрепление техники выполнения удара внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Развитие специальных физических качеств.                                                                                       | 2 | - |
| 80                                 | <b>Занятие № 12.</b> Совершенствование и закрепление техники выполнения удара серединой и внешней частью подъема. Развитие специальных физических качеств.                                                                                                          | 2 | - |
| 81                                 | <b>Занятие № 13.</b> Совершенствование и закрепление техники выполнения удара носком и пяткой. Развитие специальных физических качеств.                                                                                                                             | 2 | - |
| 82                                 | <b>Занятие № 14.</b> Совершенствование и закрепление техники выполнения удара с лета, с полулета и удара по мячу головой. Развитие специальных физических качеств.                                                                                                  | 2 | - |
| 83                                 | <b>Занятие № 15.</b> Совершенствование и закрепление техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы («щечкой») и летящего мяча серединой подъема и подошвой. Развитие мышц пресса, спины, ног и рук. Развитие гибкости и координационных способностей. | 2 | - |
| 84                                 | <b>Занятие № 16.</b> Совершенствование и закрепление техники ведения мяча (на скорости) и обманных движений (финтов). Развитие силы мышц ног и рук.                                                                                                                 | 2 | - |
| 85                                 | <b>Занятие № 17. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Бег 15 м с места. 2. Скоростное ведение мяча (бег 30 м с ведением мяча). 3. Ведение, обводка стоек и удар по воротам.                                            | 2 | - |
| <b>6 семестр</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| <b>Специализация мини-футбол</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| 86                                 | <b>Занятие № 18.</b> Совершенствование и закрепление индивидуальных и групповых тактических действий в атаке.                                                                                                                                                       | 2 | - |
| 87                                 | <b>Занятие № 19.</b> Совершенствование и закрепление командных тактических действий в атаке. Учебная игра 5 х 5.                                                                                                                                                    | 2 | - |
| 88                                 | <b>Занятие № 20.</b> Совершенствование и закрепление индивидуальных и групповых тактических действий в защите.                                                                                                                                                      | 2 | - |
| 89                                 | <b>Занятие № 21.</b> Совершенствование и закрепление командных тактических действий в обороне. Учебная игра 5 х 5.                                                                                                                                                  | 2 | - |
| 90                                 | <b>Занятие № 22.</b> Совершенствование и закрепление техники ведения мяча (на скорости). Развитие силы мышц ног и рук.                                                                                                                                              | 2 | - |
| 91                                 | <b>Занятие № 23.</b> Совершенствование и закрепление техники обманных движений (финтов). Развитие мышц пресса и спины.                                                                                                                                              | 2 | - |
| 92                                 | <b>Занятие № 24.</b> Совершенствование и закрепление индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в обороне и в атаке.                                                                                                                                     | 2 | - |
| 93                                 | <b>Занятие № 25.</b> Совершенствование и закрепление командных тактических взаимодействий в обороне и в атаке. Учебно-тренировочная игра (или товарищеский матч) в формате 5 х 5.                                                                                   | 2 | - |
| 94                                 | <b>Занятие № 26. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Бег 30 м с места. 2. Удар по воротам на точность. 3. Жонглирование мячом.                                                                                        | 2 | - |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| 95                                 | <b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и                                                                                                                                                                                                    | 2 | - |

|               |                                                                                                                                                                                                                   |            |          |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|
|               | в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.                                                                                            |            |          |
| 96            | <b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места. 2. Прыжок в высоту с места. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 2          | -        |
| 97            | <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          | -        |
| 98            | <b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя.                                             | 2          | -        |
| 99            | <b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Развитие силы мышц живота и спины.                                                                        | 2          | -        |
| 100           | <b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 х 9 м. 2. Подтягивание на перекладине.                                                 | 2          | -        |
| 101           | <b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.                                             | 2          | -        |
| 102           | <b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м.                                                                                         | 2          | -        |
| <b>Итого:</b> |                                                                                                                                                                                                                   | <b>68</b>  | <b>-</b> |
| <b>Всего:</b> |                                                                                                                                                                                                                   | <b>204</b> | <b>-</b> |

**4.5. Лабораторные работы** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация мини-футбол) не предполагаются учебным планом.

#### **4.6. Самостоятельная работа студентов**

| № п/п | Название темы                                                                                     | Вид СРС                                                              | Объем часов |               |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|
|       |                                                                                                   |                                                                      | очная форма | заочная форма |
| 1     | Тема 1.1–1.4,<br>Тема 2.5–2.8,<br>Тема 3.1–3.4,<br>Тема 4.5–4.8,<br>Тема 5.1–5.4,<br>Тема 6.5–6.8 | Изучение методической литературы                                     | 5           | -             |
|       |                                                                                                   | Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом | 25          |               |
|       |                                                                                                   | Подготовка письменных самостоятельных работ (рефератов)              | 15          |               |
|       |                                                                                                   | Подготовка к сдаче контрольных нормативов                            | 15          |               |
| 2     | Тема 1.5–1.8,<br>Тема 2.1–2.4,<br>Тема 3.5–3.8,<br>Тема 4.1–4.4,<br>Тема 5.5–5.8,                 | Изучение методической литературы по видам спорта                     | 7           | -             |
|       |                                                                                                   | Занятия в секциях по видам спорта                                    | 25          |               |
|       |                                                                                                   | Участие в спортивных соревнованиях университета по видам спорта      | 20          |               |

|               |              |                                                                      |            |          |
|---------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|------------|----------|
|               | Тема 6.1–6.4 | Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по видам спорта | 12         |          |
| <b>Итого:</b> |              |                                                                      | <b>124</b> | <b>-</b> |

**4.7. Курсовые работы / проекты по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация мини-футбол)** не предполагаются 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. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

### **а) основная литература:**

1. Алиев, Э. Г. Мини-футбол (футзал) : учебник для студентов высш. учеб. завед., обучающихся по направлению «Физическая культура» и специальности «Физическая культура и спорт» / Э. Г. Алиев, С. Н. Андреев, В. П. Губа. – Москва : Советский спорт, 2012. – 549 с.

2. Алиев, Э. Г. Мини-футбол (футзал) в средних специальных учебных заведений : учебно-методическое пособие / Э. Г. Алиев, О. С. Андреев, С. Н. Андреев. – Москва : Советский спорт, 2011. – 175 с.

3. Андреев, С. Н. Мини-футбол (многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах) / С. Н. Андреев, В. С. Левин, Э. Г. Алиев. – М. : Советский спорт, 2008. – 304 с.

4. Андреев, С. Н. Мини-футбол: подгот. юных футболистов в спорт. шк. и любит. командах : [метод. пособие] / С. Н. Андреев, В. С. Левин. – Липецк : Липец. газ., 2004. – 494 с.

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

6. 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://studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html>. – Режим доступа : по подписке.

7. 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://studentlibrary.ru/book/sibguvk\\_017.html](http://studentlibrary.ru/book/sibguvk_017.html). – Режим доступа : по подписке.

8. Мутко, В. Л. Мини-футбол в высших учебных заведениях / В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – М. : Советский спорт, 2010. – 320 с.

9. Мутко, В. Л. Мини-футбол – игра для всех / В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – М. : Советский спорт, 2007. – 264 с.

#### **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://studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416823.html>. – 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://studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018213.html>. – 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://studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839725.html>. – 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://studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html>. – 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.

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://studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834000.html>. – Режим доступа : по подписке.

8. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: футбол [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Министерство образования и науки РФ, Алтайский государственный университет ; сост: Е. В. Романова [и др.]. – Барнаул : АлтГУ, 2018. – URL : <http://elibrary.asu.ru/handle/asu/4908>.

### **в) методические рекомендации:**

1. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «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 для практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Методика обучения техническим элементам мини-футбола для студентов I курса» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: А. Н. Полоник, А. К. Лопаткин, М. В. Лопаткина, А. М. Драгнев. – Луганск : ЛГУ им. В. Даля, 2023. – 34 с.

### **г) интернет-ресурсы:**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации – <https://minobrnauki.gov.ru/?&/>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Электронно-библиотечная система BOOK.ru – <https://book.ru>

Межотраслевая электронная библиотека РУКОНТ – <http://rucont.ru>

Электронный каталог Научно-технической библиотеки ЮРГПУ (НПИ) – <https://libwed.srsru.ru/MegaProWeb/Web>

Образовательная платформа Юрайт – <https://urain.ru/register>

Научная электронная библиотека eLibrary – <https://www.eLibrary.ru/defaultx.asp>

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

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

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

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация мини-футбол) 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 правилам и 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><br><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><br><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                          | Opera                                     | <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><br><a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a><br><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> |
|------------|-----|-------------------------------------------------------------------------|

## 8. Оценочные средства по дисциплине

### Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация мини-футбол)

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

| № п/п | Код контролируемой компетенции | Формулировка контролируемой компетенции                                                                                            | Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине) | Контролируемые темы учебной дисциплины                                                                       | Этапы формирования (семестр изучения) |
|-------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1     | УК-7                           | способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                                        | <b>Тема 1.1.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. | 1                                     |
|       |                                |                                                                                                                                    |                                                               | <b>Тема 1.2.</b> Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя.      |                                       |
|       |                                |                                                                                                                                    |                                                               | <b>Тема 1.3.</b> Техника челночного бега. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.               |                                       |
|       |                                |                                                                                                                                    |                                                               | <b>Тема 1.4.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.                     |                                       |
|       |                                |                                                                                                                                    |                                                               | <b>Тема 1.5.</b> Техника игры в мини-футбол.                                                                 |                                       |
|       |                                |                                                                                                                                    |                                                               | <b>Тема 1.6.</b> Оценка технических и физических качеств.                                                    |                                       |
|       |                                |                                                                                                                                    |                                                               | <b>Тема 1.7.</b> Техника и тактика игры в мини-футбол.                                                       |                                       |
|       |                                |                                                                                                                                    |                                                               | <b>Тема 1.8.</b> Оценка технических и физических качеств.                                                    |                                       |
|       |                                |                                                                                                                                    |                                                               | <b>Тема 2.1.</b> Техническая подготовка.                                                                     | 2                                     |
|       |                                |                                                                                                                                    |                                                               | <b>Тема 2.2.</b> Оценка технических и физических качеств.                                                    |                                       |
|       |                                |                                                                                                                                    |                                                               | <b>Тема 2.3.</b> Техничко-тактическая подготовка игры в мини-футбол.                                         |                                       |
|       |                                |                                                                                                                                    |                                                               | <b>Тема 2.4.</b> Оценка технических и физических качеств.                                                    |                                       |
|       |                                |                                                                                                                                    |                                                               | <b>Тема 2.5.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.                               |                                       |

|  |  |  |        |                                                                                                                                                  |   |
|--|--|--|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|  |  |  | УК-7.2 | Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.                                                                                |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 2.6.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.      |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 2.7.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.               |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 2.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.                                       |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 3.1.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. | 3 |
|  |  |  |        | <b>Тема 3.2.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.      |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 3.3.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.               |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.                                       |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 3.5.</b> Техника игры в мини-футбол.                                                                                                     |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 3.6.</b> Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.                                                                                  |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 3.7.</b> Оценка технических и физических качеств.                                                                                        |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 3.8.</b> Техника и тактика игры в мини-футбол.                                                                                           |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 4.1.</b> Техническая подготовка.                                                                                                         | 4 |
|  |  |  |        | <b>Тема 4.2.</b> Развитие физических качеств.                                                                                                    |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 4.3.</b> Оценка технических и физических качеств.                                                                                        |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 4.4.</b> Техничко-тактическая подготовка игры в мини-футбол.                                                                             |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 4.5.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники                                         |   |

|  |  |  |        |                                                                                                                                                  |   |
|--|--|--|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|  |  |  | УК-7.3 | сгибания и разгибания рук в упоре лежа.                                                                                                          |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 4.6.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.      |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 4.7.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.               |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 4.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.                                       | 5 |
|  |  |  |        | <b>Тема 5.1.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 5.2.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.      |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 5.3.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.               |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 5.4.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.                                       |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 5.5.</b> Техника игры в мини-футбол.                                                                                                     |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 5.6.</b> Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.                                                                                  |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 5.7.</b> Оценка технических и физических качеств.                                                                                        |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 5.8.</b> Техника и тактика игры в мини-футбол.                                                                                           |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 6.1.</b> Техническая подготовка.                                                                                                         | 6 |
|  |  |  |        | <b>Тема 6.2.</b> Оценка технических и физических качеств.                                                                                        |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 6.3.</b> Техничко-тактическая подготовка игры в мини-футбол.                                                                             |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 6.4.</b> Оценка технических и физических качеств.                                                                                        |   |
|  |  |  |        | <b>Тема 6.5.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре       |   |

|  |  |  |  |                                                                                                                                             |  |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  | лежа.                                                                                                                                       |  |
|  |  |  |  | <b>Тема 6.6.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. |  |
|  |  |  |  | <b>Тема 6.7.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.          |  |
|  |  |  |  | <b>Тема 6.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.                                  |  |

### Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

| №<br>п/п | Код<br>контролируе-<br>мой<br>компетенции                                                                                                      | Индикаторы<br>достижений<br>компетенции (по<br>реализуемой<br>дисциплине) | Перечень<br>планируемых<br>результатов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Контролируе-<br>мые темы<br>учебной<br>дисциплины | Наименование<br>оценочного<br>средства                                             |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1                                                                    | Знать: законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма<br>Уметь: определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности<br>Владеть: навыками оценки физического состояния организма и физической подготовленности | Тема 1.1–1.8,<br>Тема 2.1–2.8,                    | тесты по общей физической подготовленности и по специализации мини-футбол, реферат |

|  |  |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                            |  |
|--|--|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|
|  |  | УК-7.2 | <p>Знать: основы физической культуры и основные принципы здоровья сберегающих технологий уметь: анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: навыками выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности</p> | Тема 3.1–3.8, Тема 4.1–4.8 |  |
|--|--|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|



|  |  |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                            |  |
|--|--|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|
|  |  | УК-7.3 | Знать: законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма<br>уметь: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм<br>Владеть: навыками техники выполнения физических упражнений | Тема 5.1–5.8, Тема 6.1–6.8 |  |
|--|--|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|

**Фонды оценочных средств по дисциплине  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»  
(специализация мини-футбол)**

**Тесты по общей физической подготовленности**

| Виды испытаний | Пол | Уровень физической подготовленности |               |         |               |        | Не сдавал тесты |
|----------------|-----|-------------------------------------|---------------|---------|---------------|--------|-----------------|
|                |     | высокий                             | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |                 |
|                |     | ВЫПОЛНЕНО                           |               |         |               |        | НЕ ВЫПОЛНЕНО    |
| Выносливость   |     |                                     |               |         |               |        |                 |

|                                                               |      |                  |                  |                  |                  |                  |   |
|---------------------------------------------------------------|------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|---|
| Бег на 3000 м<br>(мин., сек.)                                 | муж. | 12,00 и<br>менее | 12,01 -<br>14,00 | 14,01 -<br>15,39 | 15,40 -<br>16,29 | 16,30 и<br>более | 0 |
| <b>Сила</b>                                                   |      |                  |                  |                  |                  |                  |   |
| Сгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лежа на<br>полу (раз) | муж. | 44 и<br>более    | 43 - 36          | 35 - 27          | 26 - 21          | 20 и менее       | 0 |
| Подтягивание<br>на перекладине<br>(раз)                       | муж. | 16 и<br>более    | 15 - 13          | 12 - 10          | 9 - 8            | 7 и менее        | 0 |
| Поднимание<br>туловища в сед<br>за<br>1 мин. (раз)            | муж. | 53 и<br>более    | 52 - 44          | 43 - 35          | 34 - 29          | 28 и менее       | 0 |
| Прыжок в длину<br>с места (см)                                | муж. | 260 и<br>более   | 259 - 230        | 229 - 210        | 209 - 191        | 190 и<br>менее   | 0 |
| Прыжок в<br>высоту с места<br>(см)                            | муж. | 56 и<br>более    | 55 - 47          | 46 - 40          | 39 - 36          | 35 и менее       | 0 |
| <b>Скорость</b>                                               |      |                  |                  |                  |                  |                  |   |
| Бег на 100 м<br>(сек.)                                        | муж. | 13,2 и<br>менее  | 13,3 - 14,2      | 14,3 -<br>14,8   | 14,9 - 15,4      | 15,5 и<br>более  | 0 |
| <b>Ловкость</b>                                               |      |                  |                  |                  |                  |                  |   |
| Челночный бег<br>4 x 9 м<br>(сек.)                            | муж. | 8,8 и<br>менее   | 8,9 - 9,4        | 9,5 -<br>10,1    | 10,2 - 10,6      | 10,7 и<br>более  | 0 |
| <b>Гибкость</b>                                               |      |                  |                  |                  |                  |                  |   |
| Наклон<br>туловища<br>вперед из<br>положения сидя<br>(см)     | муж. | 19 и<br>более    | 18 - 14          | 13 - 11          | 10 - 8           | 7 и менее        | 0 |

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тесты по общей физической подготовленности»**

| Шкала оценивания<br>(интервал баллов) | Критерий оценивания                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| выполнено                             | 1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.<br>2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности. |
| не выполнено                          | 1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо                                                                                                                                                                     |

|  |                                                                                                                                                                                |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</p> <p>2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности.</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Тесты по специализации мини-футбол

| Виды испытаний                                 | Пол  | Уровень физической подготовленности |         |     |                 |
|------------------------------------------------|------|-------------------------------------|---------|-----|-----------------|
|                                                |      | высокий                             | средний |     | низкий          |
|                                                |      | ВЫПОЛНЕНО                           |         |     | НЕ<br>ВЫПОЛНЕНО |
| Бег 15 м с места, сек                          | муж. | 2,5                                 | 2,7     | 2,9 | 3,1             |
| Бег 30 м с места, сек                          | муж. | 4,6                                 | 4,8     | 5,0 | 5,2             |
| Бег 30 м с ведением мяча, сек                  | муж. | 4,9                                 | 5,1     | 5,4 | 5,7             |
| Ведение, обводка стоек и удар по воротам, сек  | муж. | 7,4                                 | 7,6     | 7,8 | 8,0             |
| Удары по воротам на точность, кол-во попаданий | муж. | 8                                   | 7       | 6   | 5               |
| Жонглирование мячом, раз                       | муж. | 200                                 | 180     | 160 | 140             |

### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тесты по специализации мини-футбол»

| Шкала оценивания<br>(интервал баллов) | Критерий оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| выполнено                             | <p>1. Студент правильно выполняет элементы техники мини-футбола; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</p> <p>2. Студент сдает все тесты по специализации мини-футбол.</p> <p>3. Студент знает правила и системы проведения соревнований по мини-футболу; умеет самостоятельно проводить соревнования по мини-футболу.</p> <p>4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.</p>    |
| не выполнено                          | <p>1. Студент неправильно выполняет элементы техники мини-футбола; не владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</p> <p>2. Студент сдает не все тесты по специализации мини-футбол.</p> <p>3. Студент не знает правил и систем проведения соревнований по мини-футболу; не умеет самостоятельно проводить соревнования по футболу.</p> <p>4. Студент не умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.</p> |

## Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «промежуточный контроль (зачет)»

| Шкала оценивания<br>(интервал баллов) | Критерий оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| зачтено                               | 1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.<br>2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности.<br>3. Студент сдает все тесты по специализации мини-футбол.<br>4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.<br>5. Студент в полном объеме выполняет самостоятельную работу. |
| не зачтено                            | 1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.<br>2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности.<br>3. Студент не сдает тесты по специализации мини-футбол.<br>4. Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.<br>5. Студент не выполняет самостоятельную работу в полном объеме.                                     |

Студенты, которые по состоянию здоровья не могут посещать учебные занятия, должны подтверждать это справкой ВКК перед началом каждого учебного года. Эти студенты не посещают практических занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», а занимаются по индивидуальному учебному плану. Для них предусматривается подготовка рефератов.

### Рефераты

1. Влияние физических упражнений на организм человека.
2. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
3. Близорукость и здоровье. Профилактика близорукости.
4. Природные факторы закаливания: влияние на организм.
5. Питание и комплекс оздоровительной гимнастики при гипертонии.
6. Показания и противопоказания к лечебному применению физических упражнений.
7. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
8. Влияние окружающей среды на здоровье студентов.

9. Влияние оздоровительного бега на человека при ВСД (вегето-сосудистой дистонии).
10. Характеристика дискинезии желчных путей. Питание и профилактика.
11. Профилактика и питание при почечно-каменной болезни.
12. Влияние воды на организм человека.
13. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
14. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
15. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.
16. Механизм возникновения сколиоза. Профилактика и питание.
17. Лекарственные растения, применяемые при болезнях сердца.
18. Лекарственные растения, применяемые при болезнях печени и желчных путей.
19. Профилактика плоскостопия.
20. Изменения в организме при остеохондрозе позвоночника.
21. Физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
22. Питание и профилактика остеохондроза.
23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.
24. Лечебная физкультура при остеохондрозе.
25. Физическая активность человека как основной фактор укрепления здоровья.
26. Влияние физических упражнений на систему пищеварения.
27. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
28. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
29. Организация самостоятельных занятий физической культурой при ожирении.
30. Закаливание организма.
31. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
32. Роль лечебной физкультуры при бронхиальной астме.
33. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
34. Физиологические изменения в организме при занятиях физическими упражнениями.
35. Двигательный режим при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
36. Рациональное питание при сахарном диабете и ожирении.
37. Дозирование физических нагрузок при различных заболеваниях.

### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «реферат»

| Шкала оценивания<br>(интервал баллов) | Критерий оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| зачтено                               | Реферат представлен на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т. п.). Реферат оформлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ. |
| не зачтено                            | Реферат представлен на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т. п.).                                                                                                                                                                                 |

### Лист изменений и дополнений

| №<br>п/п | Виды дополнений и<br>изменений | Дата и номер протокола<br>заседания кафедры<br>(кафедр), на котором были<br>рассмотрены и одобрены<br>изменения и дополнения | Подпись<br>(с расшифровкой)<br>заведующего кафедрой<br>(заведующих кафедрами) |
|----------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                |                                                                                                                              |                                                                               |
|          |                                |                                                                                                                              |                                                                               |
|          |                                |                                                                                                                              |                                                                               |
|          |                                |                                                                                                                              |                                                                               |