



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт Гражданской защиты  
Кафедра техносферной безопасности

Директор

УТВЕРЖДАЮ:  
Малкин В.Ю.

«22» 04 2023 года



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

По дисциплине **Физическая культура (специальная подготовка)**

**По направлению подготовки 40.03.01 "Юриспруденция"**

**Профиль подготовки "Судебно-прокурорская деятельность"**

Луганск 2023

## Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура (специальная подготовка)» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция - 33с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура (специальная подготовка)» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» августа 2015 года № 851.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура (специальная подготовка)» составлена на основе ГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства образования и науки ЛНР от «21» августа 2018 года № 782-од, зарегистрированным в Министерстве юстиции ЛНР от «6» сентября 2018 года за № 497/2141, учебного плана по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция и Положения о рабочей программе учебной дисциплины в ГОУ ВО ЛНР «ЛГУ им. В. ДАЛЯ»

**СОСТАВИТЕЛЬ (СОСТАВИТЕЛИ):**

старший преподаватель Захарова С.Ю.;  
старший преподаватель Коноваленко В.Н.;  
ассистент кафедры Нагиба Е.И.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры техносферной безопасности "6" апреля 2023 г. протокол № 10

Заведующий кафедрой техносферной безопасности \_\_\_\_\_

Павленко А.Т.

**СОГЛАСОВАНО (для потоковых дисциплин):**

Директор  Малкин В.Ю.

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института гражданской защиты "20" апреля 2023 г., протокол № 8

Председатель учебно-методической комиссии института  Михайлов Д.В.

## **Структура и содержание дисциплины**

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

**Цель** изучения дисциплины «Физическая культура (специальная подготовка)»— 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** изучения дисциплины «Физическая культура (специальная подготовка)»:

- 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 основной образовательной программы высшего образования (ООП ВО)**

Дисциплина «Физическая культура» (специальная подготовка) относится к базовому циклу Б4 учебного плана специальности и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Культура здоровья» и частично дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

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

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Физическая культура» (специальная подготовка), должны:

#### **знать**

- способы формирования системы сохранения здоровья, а также основные принципы здорового образа жизни;

- приемы использования эмоциональных и волевых особенностей психологии личности;
- основные понятия, характеризующие процесс самостоятельной деятельности; репродуктивные и творческие виды самостоятельной деятельности необходимость личной ответственности за ход и результаты самостоятельной деятельности;
- основные понятия, профессиональную терминологию, общий процесс, технологии, принципы и методы принятия организационно-управленческих решений и оценки их последствий;

**уметь:**

- определять и рационально планировать уровень физических и умственных нагрузок в рамках трудовой деятельности;
  - принимать нестандартные решения в проблемных ситуациях;
  - проявлять свою индивидуальную позицию в самостоятельной деятельности;
- брать на себя ответственность за процесс и результаты своей деятельности; использовать репродуктивные и творческие виды самостоятельной деятельности; самостоятельно усваивать новые знания и способы деятельности из разных источников в процессе целенаправленного поиска;
- анализировать внешнюю и внутреннюю среду организации, выявлять ее ключевые элементы и оценивать их влияние на процесс принятия организационно-управленческих решений;

**владеть:**

- методами оценки эффективности мероприятий по сохранению здоровья и навыками поддержания хорошей физической формы;
- способностью к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости, к социальной адаптации, коммуникативности, толерантности;
- методами самостоятельного усвоения новых знаний и способов деятельности из разных источников (стилями учения); методами самостоятельной обработки информации и использования ее в решении учебных и профессиональных задач;
- навыками принятия решений для достижения максимального результата в профессиональной деятельности.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих компетенций (*в соответствии с образовательными стандартами высшего образования (ВО) и требованиями к результатам освоения основной образовательной программы (ООП)*):

**общекультурных:**

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

## **4. Структура и содержание дисциплины**

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

Вид учебной работы	Объем часов					
	Очная форма					
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>395</b>					
<b>Семестр</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:</b>	<b>65</b>	<b>64</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>68</b>
Лекции	-	-	-	-	-	-
Семинарские занятия	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-	-	-	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.)	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>65</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>30</b>
<b>Форма аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

### **4.2. Содержание разделов дисциплины**

#### **Семестр 2**

##### ***Тема 1. Основы общей физической подготовки.***

Развитие и совершенствование физических качеств человека.

Важность разминки на занятиях физической культурой и спортом.

Техника безопасности на занятиях физической культурой.

Гигиена занятий физической культурой. Анкетирование.

##### ***Тема 2. Легкая атлетика***

Техника спортивной ходьбы.

Техника выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места и разбега.

Совершенствование техники выполнения челночного бега.

Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и гибкости.

**Тема 3. Определение уровня развития физических качеств.**

**Начальные контрольные тестирования**

1. Прыжок в длину с места (см).
2. Прыжок вверх с места (см).
3. Челночный бег 4 х 9 м (сек.) (мужчины, женщины).

**Тема 4. Техника выполнения бега (маховый шаг) на 100 м**

Развитие анаэробной скорости.

Развитие силовых качеств.

**Тема 5. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции**

Развитие скоростно-силовых качеств.

Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.

**Тема 6. Определение уровня развития физических качеств.**

**Начальные контрольные тестирования**

Бег на 100 м (сек.).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) (м/ж).

**Тема 7. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость)**

Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины.

Развитие силы мышц ног.

**Тема 8. Техника кроссового бега. Техника бега на средние и длинные дистанции (аэробная - анаэробная выносливость)** Развитие координационных способностей и гибкости.

**Тема 9. Определение уровня развития физических качеств.**

**Начальные контрольные тестирования.**

Подтягивание (раз) (м).

Поднятие туловища в сед за 1 мин. (раз) (м/ж).

**Тема 10. Техника выполнения бега (маховый шаг) на 100 м**

Развитие анаэробной скорости.

Развитие силовых качеств.

**Тема 11. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость).**

Развитие силы мышц ног.

**Тема 12. Баскетбол.**

История возникновения баскетбола.

Ведущие спортсмены.

Правила соревнований.

**Тема 13. Техника перемещений в баскетболе.**

Ходьба, бег, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты.

**Тема 14. Техника нападения и техника защиты в баскетболе**

Ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски.

Выбивание, вырывание, накрывание, перехват, овладение мячом, отскочившим от щита или корзины.

## **Тема 15. Тактика игры в баскетбол**

Тактика нападения, индивидуальные действия с мячом и без мяча, групповые взаимодействия.

Учебная игра.

## **Тема 16. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста**

Специальные упражнения для развития координации.

### **Тема 17. Контрольные тестирования**

Обводка зоны 3-х сек.

Штрафные броски.

Ускорение 20 метров с высокого старта.

## **Семестр 3**

### **Тема 18. Легкая атлетика**

Техника челночного бега.

Развитие ловкости и координации движений.

Общая силовая подготовка.

### **Тема 19. Совершенствование техники выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места. Техника выполнения челночного бега**

Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и гибкости.

### **Тема 20. Определение уровня развития физических качеств.**

#### **Зачётные контрольные тестирования**

Прыжок в длину с места (см). 2.

Прыжок вверх с места (см).

Челночный бег 4 х 9 м (сек.) (м/ж).

### **Тема 21. Совершенствование техники выполнения бега на 100 м.**

Развитие анаэробной скорости.

Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.

### **Тема 22. Определение уровня развития физических качеств.**

#### **Зачётные контрольные тестирования**

Бег на 100 м (сек.).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) (мужчины, женщины).

### **Тема 23. Совершенствование техники выполнения бега на средние и длинные дистанции**

Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины.

### **Тема 24. Определение уровня развития физических качеств.**

#### **Зачётные контрольные тестирования**

Подтягивание на перекладине (раз) (мужчины).

Поднятие туловища в сед за 1 мин. (раз) (м/ж).

### **Тема 25. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции (аэробная - анаэробная выносливость)**

Развитие координационных способностей и гибкости.

**Тема 26. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость)**

Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силы мышц ног.

**Тема 27. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции**

Развитие скоростно-силовых качеств.

Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.

**Тема 28. Техника кроссового бега. Техника бега на средние и длинные дистанции (аэробная - анаэробная выносливость)**

Развитие координационных способностей и гибкости.

**Тема 29. Совершенствование техники выполнения челночного бега**

Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и гибкости.

**Тема 30. Развитие координационных способностей и гибкости**

Развитие скоростно-силовых качеств.

**Тема 31. Определение уровня развития физических качеств.**

**Зачётные контрольные тестирования**

Бег на 3000 м (юноши), бег на 2000 м (девушки) (мин., сек.).

Наклон туловища вперёд из положения сидя (см) (мужчины, женщины). Сравнительная динамика развития физических качеств.

**Тема 32. Волейбол**

История возникновения волейбола.

Ведущие спортсмены.

Правила соревнований.

Техника безопасности во время игры.

**Тема 33. Техника перемещений в волейболе**

Ходьба; бег; скачок.

**Тема 34. Подачи в волейболе**

Нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая.

**Тема 35. Передачи в волейболе**

Вперед- назад.

Нападающий удар.

Учебная игра.

**Тема 36. Прием мяча в волейболе**

Снизу двумя руками.

Снизу одной рукой.

**Тема 37. Тактика игры (тактика защиты; тактика нападения)**

Выполнение контрольных тестов.

Верхняя передача в дужку.

Нападающий удар -1 зону; -5 зону

**Тема 38. Учебная игра. Выполнение контрольных тестов**

Оценка техники выполнения, точности, направления полета мяча в зону.

**Тема 39. Атлетическая гимнастика**

История возникновения и развития атлетической гимнастики.

Методические особенности занятий с отягощением.

Использование тренажеров.

Правила поведения в тренажерном зале.

**Тема 40. Основные группы мышц**

Необходимость их укрепления и развития.

Тренировка.

**Тема 41. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и мышц груди**

Специфика выполнения.

Функциональная тренировка.

**Тема 42. Упражнения для мышц живота и мышц спины**

Специфика выполнения.

Функциональная тренировка.

**Тема 43. Упражнения для мышц ног**

Специфика выполнения.

**Тема 44. Понятие «круговая тренировка»**

Составление и выполнение индивидуальных комплексов.

**Тема 45. Круговая тренировка**

Методические особенности занятий с отягощением.

Использование тренажеров.

**Тема 46. Особенности занятий с отягощением**

Положение тела при выполнении тяги.

**Тема 47. Упражнения для развития сил мышц спины**

Специальные силовые. (динамические и статистические) и изометрические.

**Тема 48. Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья**

С использованием предметов (удержание книг пальцами, сжимание теннисного мяча и т.д.)

**Тема 49. Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья**

С использованием веса собственного тела.

**Тема 50. Специальные силовые упражнения**

Для мышц шеи с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лёжа

**Тема № 51. Упражнения на растяжку**

Важность заминки после тренировки с отягощением.

**Семестр 4**

**Тема 52. Легкая атлетика.**

Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Важность разминки на занятиях физической культурой и спортом. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Совершенствование техники челночного бега. Развитие скорости и ловкости.

**Тема 53. Техника выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места и разбега**

Совершенствование техники выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места и разбега. Совершенствование техники челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и ловкости.

**Тема 54. Техники спортивной ходьбы**

Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Совершенствование техники выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места и разбега.

Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и гибкости.

**Тема 55. Определение уровня развития физических качеств.**

**Начальные контрольные тестирования**

Прыжок в длину с места (см).

Прыжок вверх с места (см).

Челночный бег 4 x 9 м (сек.).

**Тема 56. Совершенствование техники старта**

Высокое и низкое положения стартового разбега и финиширования в беге на 100 м.

Развитие скоростно-силовых качеств.

**Тема 57. Совершенствование техники выполнения бега на 100 и 200 м**

**М**

Развитие анаэробной скорости.

Развитие силовых качеств.

**Тема 58. Совершенствование техники выполнения бега на 400 и 800 м**

Развитие анаэробной скорости.

Развитие силовых качеств.

**Тема 59. Определение уровня развития физических качеств.**

**Начальные контрольные тестирования**

Бег на 100 м (сек.).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) (мужчины, женщины).

**Тема 60. Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции**

Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.

**Тема 61. Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции**

Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины.

Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.

**Тема 62. Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции по пересеченной местности (аэробная – анаэробная выносливость)**

Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины.

Развитие силы мышц ног.

**Тема 63. Определение уровня развития физических качеств.**

**Начальные контрольные тестирования**

Подтягивание на перекладине (раз) (мужчины).

Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз) (м/ж).

**Тема 64. Определение уровня развития физических качеств.**

**Зачётные контрольные тестирования**

Прыжок в длину с места (см).

Прыжок вверх с места (см).

Челночный бег 4 х 9 м (сек.) (м/ж).

**Тема 65. Определение уровня развития физических качеств.**

**Зачётные контрольные тестирования**

Тест Купера (бег 3000 м – юноши; 2000 м – девушки)

**Тема 66. Баскетбол**

Правила соревнований.

Учебная игра

**Тема 67. Техника перемещений в баскетболе**

Ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты.

**Тема 68. Техника нападения в баскетболе**

Ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски.

**Тема 69. Техника защиты в баскетболе**

Выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины.

**Тема 70. Тактика игры**

Тактика нападения.

Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Групповые взаимодействия.

**Тема 71. Учебная игра в баскетбол**

Разбор ошибок и нарушений.

**Тема 72. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста**

Специальные упражнения.

Компенсаторные упражнения.

**Тема 73. Тактика нападения**

Индивидуальные действия с мячом и без мяча

Групповые взаимодействия.

**Тема 74. Контрольные тестирования**

Обводка зоны 3-х сек.

Штрафные броски.

Ускорение 20 метров с высокого старта.

**Тема 75. Атлетическая гимнастика**

Методические особенности занятий с отягощением.

Использование тренажеров.

Правила поведения в тренажерном зале.

**Тема 76. Основные группы мышц**

Укрепления и развитие.

Динамка и статистка.

**Тема 77. Функциональная тренировка**

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и мышц груди.

**Тема 78. Функциональная тренировка**

Упражнения для мышц живота и мышц спины.

**Тема 79. Функциональная тренировка**

Упражнения для мышц ног. Специфика выполнения.

**Тема 80. Круговая тренировка**

Выполнение индивидуальных комплексов.

**Тема 81 Круговая тренировка**

Методические особенности занятий с отягощением.

Использование тренажеров.

**Тема 82. Силовая тренировка**

Специальные силовые (динамические и статистические) и изометрические упражнения для развития сил мышц спины.

## Семестр 5

**Тема 83. Легкая атлетика. Развитие ловкости и координации движений**

Совершенствование техники челночного бега.

Общая силовая подготовка.

**Тема 84. Развитие быстроты и реакции**

Бег на короткие дистанции.

Специальные упражнения спринтера

**Тема 85. Развитие скоростно-силовых качеств**

Бег с ускорениями. 30 м с ходу.

Ускорения 6x30 м – повторно, 4-60 м – повторно

Бег с ускорениями.

Ускорения 6x100 м – повторно, 6x100 м – повторно.

**Тема 86. Бег на средние дистанции**

Развитие скоростной выносливости.

Пробегание отрезков 100+200+400+200+100м

Использование разнообразных беговых упражнений для снятия нервно-эмоционального напряжения. Пробегание отрезков 5x200 м до 4-6 раз – повторно.

**Тема 87. Специальные упражнения в беге на средние дистанции**

Пробегание отрезков 5x400 м до 3-4 раз. Пробегание отрезков 2x200 м, 2x400 м, 2x200 м.

**Тема 88. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.**

Равномерный бег в среднем темпе.

Периодический контроль пульса, ЧСС 120 – 130 уд/мин.

**Тема 89. Бег трусцой (2000-3000 м)**

Периодический контроль пульса и наблюдение за состоянием протекающих процессов в организме.

**Тема 90. Совершенствование техники бега на 1000 м**

Развитие анаэробной скорости.

Особенности дыхания на данной дистанции.

**Тема 91. Определение уровня развития физических качеств.**

**Зачётные контрольные тестирования**

Бег на 100 м (сек.).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) (мужчины, женщины).

**Тема 92. Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции**

Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины.

Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.

Кроссовый бег 3000 м и 2000 м (м/ж).)

**Тема 93. Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции**

Тренировочный бег с изменением скорости движения 2000 м

**Тема 94. Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость)**

Бег по пересеченной местности (3000-5000 м) ЧСС 150 –160 уд/мин. Фартлек («игра скоростей») - бег с изменением скорости движения (3000-5000 м) при ЧСС 130 – 180 уд/мин. По заранее составленному плану и постановкой задач

**Тема 95. Определение уровня развития физических качеств.**

**Зачётные контрольные тестирования**

Подтягивание на перекладине (раз) (мужчины).

Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз) (м/ж).

**Тема 96. Развитие координационных способностей и гибкости**

Развитие координационных способностей и гибкости

Тренировочный бег на 2000 м. Растижка на основе йогических асан.

**Тема 97. Совершенствование кроссового бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности**

Бег по пересеченной местности (2000-3000 м). Периодический контроль пульса, ЧСС 130 – 150 уд/мин.

Развитие координационных способностей.

Тактика бега.

**Тема 98. Аэробная - анаэробная выносливость**

Кроссовый бег на средние и длинные дистанции по пересечённой местности.

Развитие координационных способностей и гибкости.

**Тема 99. Определение уровня развития физических качеств.**

**Зачётные контрольные тестирования**

Бег на 3000 м (мужчины); бег на 2000 м (женщины) (мин., сек.).

Наклон туловища вперед из положения сидя (см) (м, ж). Сравнительная динамика развития физических качеств.

**Тема 100. Волейбол**

Правила соревнований.

Техника безопасности во время игры.

Учебная игра.

**Тема 101. Техника перемещений в волейболе**

Ходьба, бег, скок.

Учебная игра.

**Тема 102. Подачи в волейболе**

Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.

Учебная игра.

**Тема 103. Передачи мяча в волейболе (**

Вперед-назад.

Нападающий удар.

Учебная игра.

**Тема 104. Прием мяча в волейболе**

Снизу двумя руками.

Снизу одной рукой.

Учебная игра.

**Тема 105. Тактика игры. Тактика защиты.**

Выполнение контрольных тестов:

Верхняя передача в дужку.

Учебная игра.

**Тема 106. Тактика игры. Тактика нападения**

Выполнение контрольных тестов.

Нападающий удар -1 зону; -5 зону.

Учебная игра.

**Тема 107. Техника выполнения изученных приемов**

Учебная игра.

Оценка техники выполнения.

**Тема 108. Учебная игра**

Выполнение контрольных тестов. Оценка техники выполнения, точности, направления полета мяча в зону.

**Тема 109. Атлетическая гимнастика**

Беседа о месте и значении атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов.

Особенности занятий с отягощением.

**Тема 110. Специальные силовые упражнения**

Для мышц шеи с отягощениями.

С сопротивлением партнера.

Сидя и лёжа.

**Тема 111. Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья**

Динамические, статические, с использованием специальных тренажеров (блоки, амортизаторы и др.) и предметов (удержание книг пальцами, сжимание теннисного мяча и т.д.).

**Тема 112. Специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины**

Беседа о необходимости укрепления и развития мышц, поддерживающих рабочую позу сидя.

**Тема 113. Упражнения для развития мышечной силы**

Упражнения для мышц рук - (дельтовидная мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышца плеча).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног.

**Тема 114. Круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц**

Динамические, статические, с использованием специальных тренажеров и предметов.

**Тема 115. Методические особенности занятий с отягощением**

Использование тренажеров.

Правила поведения в тренажерном зале.

**Тема 116. Основные группы мышц**

Необходимость их укрепления и развития.

**Тема 117. Функциональная тренировка**

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и мышц груди.

**Тема 118. Круговая тренировка**

Составление и выполнение индивидуальных комплексов.

**Тема 119. Коррекция фигуры с помощью занятий атлетической гимнастикой**

Тренировка на все группы мышц.

Особенности занятий атлетической гимнастикой для женщин.

## Семестр 6

**Тема 120. Легкая атлетика. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека**

Техника безопасности на занятиях физической культурой. Совершенствование техники челночного бега. Развитие скорости и ловкости.

**Тема 121. Совершенствование техники выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места и разбега**

Совершенствование техники челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и ловкости.

**Тема 122. Определение уровня развития физических качеств.**

**Начальные контрольные тестирования**

Прыжок в длину с места (см).

Прыжок вверх с места (см).

Челночный бег 4 х 9 м (сек.) (мужчины, женщины).

**Тема 123. Совершенствование техники старта**

Высокое и низкое положения стартового разбега и финиширования в беге на 100 м.

Упражнения на растяжку.

Развитие скоростно-силовых качеств.

**Тема 124. Определение уровня развития физических качеств.**

**Начальные контрольные тестирования**

Бег на 100 м (сек.).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) (мужчины, женщины)

**Тема 125. Совершенствование техники бега на 100 и 200 м**

Развитие анаэробной скорости.

Развитие силовых качеств)

**Тема 126. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и ловкости**

Совершенствование техники выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места и разбега.

Совершенствование техники челночного бега.

**Тема 127. Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции**

Аэробная - анаэробная выносливость.

Развитие координационных способностей и гибкости.

**Тема 128. Определение уровня развития физических качеств.**

**Зачетные контрольные тестирования**

Бег на 100 м (сек.).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) (мужчины, женщины).

**Тема 129. Атлетическая гимнастика**

Беседа о месте и значении атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов.

Особенности занятий с отягощением.

**Тема 130. Динамические и статические упражнения с использованием специальных тренажеров (блоки, амортизаторы и др.) и предметов** Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья, (удержание книг пальцами, сжимание теннисного мяча и т.д.).

**Тема 131. Специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины**

Беседа о необходимости укрепления и развития мышц, поддерживающих рабочую позу сидя.

**Тема 132. Баскетбол**

Беседа о роли и месте занятий баскетболом в физическом воспитании студентов.

Техника безопасности во время игры.

Учебная игра.

#### ***Тема № 133. Упражнения с мячом***

Выполнение серии кувырков с последующей ловлей и передачей баскетбольного мяча, мячей разного веса; броски мяча в корзину с места, в движении с двух шагов, в прыжке после кувырков; броски мяча в неровную стенку, гимнастическую стенку и ловля его после отскока.

#### ***Тема 134. Упражнения на ловкость рук***

Броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками и одной (левой или правой) рукой, стоя на месте, в движении, с поворотом до 360°; вращение мяча вокруг себя в правую и левую стороны, жонглирование мячами стоя, присев, лежа: перебрасывание мяча с руки в руку по различным траекториям; ведение поочередно правой и левой руками, ударяя мячом об пол левой и правой руками, обводка мяча вокруг себя, не сходя с места, перекатывание мяча с ладони по руке через спину, по другой руке – на ладонь.

#### ***Тема 135. Упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание***

Броски мяча в корзину с различных расстояний: с места и в движении; броски по заданию: выполнить первую передачу точно в цель, вторую – вправо от цели, третью – в цель, четвертую – вправо и т.д., то же, с отклонением влево, вверх, вниз; броски различных по массе набивных мячей (1,2,3 кг), а также волейбольного, баскетбольного, футбольного на определенное расстояние (5,8,10 м).

#### ***Тема 136. Упражнения для развития быстроты движений и реакции***

Максимально быстрые броски баскетбольного мяча (двух мячей) в стену с небольшого расстояния двумя руками, одной рукой от груди, от плеча и его ловля; ведение мяча с низким отскоком, теппинг-тест с баскетбольным мячом.

### **Семестр 7**

#### ***Тема 137. Баскетбол. Упражнения на реакцию выбора***

Быстрый выбор нужного двигательного ответа из ряда возможных): быстрое нападение с преодолением защитника (нескольких защитников); учебная игра в баскетбол на одно кольцо, баскетбол без бросков в корзину (на большее количество передач между партнерами), стритбол.

#### ***Тема 138. Упражнения для тренировки реакции на движущийся объект***

Ловля мяча на месте и в движении, ловля и передача 2 – 3 мячей одновременно; ловля и передача мяча со сближением и удалением, ловля

мяча после отскока от щита, площадки, игра по упрощенным правилам в баскетбол.

### ***Тема 139. Упражнения на реакцию слежения***

Баскетбольные эстафеты, например, из исходного положения по лицевой стороне зала бег спиной вперед 3 м, поворот и обегание пяти стоек с ведением мяча, по боковой стороне – ведение мяча попеременно левой и правой рукой, по лицевой стороне до середины зала – ведение мяча с поворотом на 360°, передача мяча другому игроку; выполнение сочетаний двигательных действий, в одном случае заранее обусловленных, а в другом – внезапно возникающих по различным сигналам; броски мяча в кольцо из самых неожиданных положений.

### ***Тема 140. Упражнения для совершенствования психофизических функций***

Эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям: применять постепенное введение стрессовых факторов. Так, ведение мяча осложняется сопротивлением защитника, вводится ограничение времени на выполнение упражнения, упражнение может выполняться только в определенной части площадки, например, в зоне центрального круга или в зоне трех очков; вводить дополнительные отвлекающие факторы - не смотреть на мяч, применять очки, ограничивающие поле зрения сверху, сбоку, снизу.

### ***Тема 141 Учебно-тренировочная игра***

Оценка и обсуждение результатов.

Самооценка ловкости и точности движений, групповых и индивидуальных действий в игре.

### ***Тема 142. Техника перемещений в баскетболе***

Ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты.

Учебная игра.

### ***Тема 143. Контрольные тестирования***

Обводка зоны 3-х сек.; Штрафные броски.; Ускорение 20 метров с высокого старта.

### ***Тема 144. Атлетическая гимнастика. Занятия с отягощением и собственным весом***

Методические особенности.

### ***Тема 145. Специальные силовые упражнения для мышц шеи***

С отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лёжа.

### ***Тема 146. Функциональная тренировка***

Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья, динамические, статические, с использованием специальных тренажеров (блоки, амортизаторы и др.) и предметов (удержание книг пальцами, сжимание теннисного мяча и т.д.).

### ***Тема 147. Укрепление мышц спины***

Необходимость укрепления и развития мышц, поддерживающих рабочую позу сидя.

Специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины.

**Тема 148. Функциональная тренировка**

Упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышца плеча), брюшного пресса и ног.

**Тема 149. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности**

Аутогенная тренировка и психосаморегуляция.

**Тема 150. Приемы массажа и самомассажа**

Гигиенические основы проведения массажа.

Последовательность проведения массажных приемов.

**Тема 151. Дыхательная гимнастика**

Методики Стрельниковой и Бутейко.

**Тема 152. Корrigирующая гимнастика для глаз**

Упражнения укрепляют мышцы век, способствуют улучшению кровоснабжения и расслабляет мышцы глаз.

**Тема 153. Зачётные контрольные тестирования**

Бег на 3000 м (мужчины); бег на 2000 м (женщины) (мин., сек.).

Наклон туловища вперед из положения сидя (см) (м, ж). Сравнительная динамика развития физических качеств.

**4.3. Практические занятия**

№ п/п	Название темы	объем часов	
		очная форма	заочная форма
1	2	3	4
<b>2 семестр</b>			
1	<b>Тема 1.</b> Основы общей физической подготовки	2	-
2	<b>Тема 2.</b> Легкая атлетика. Техника спортивной ходьбы	2	-
3	<b>Тема 3.</b> Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования	2	-
4	<b>Тема 4.</b> Техника выполнения бега (маховый шаг) на 100 м	2	-
5	<b>Тема 5.</b> Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции	2	-
6	<b>Тема 6.</b> Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования	2	-
7	<b>Тема 7.</b> Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная)	2	-

	выносливость)		
8	<b>Тема 8.</b> Техника кроссового бега. Техника бега на средние и длинные дистанции (аэробная - анаэробная выносливость) Развитие координационных способностей и гибкости.	2	-
9	<b>Тема 9.</b> Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования.	2	-
10	<b>Тема 10.</b> Техника выполнения бега (маховый шаг) на 100 м	2	-
11	<b>Тема 11.</b> Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость).	2	-
12	<b>Тема 12.</b> Баскетбол	2	-
13	<b>Тема 13.</b> Техника перемещений в баскетболе	2	-
14	<b>Тема 14.</b> Техника нападения и техника защиты в баскетболе	2	-
15	<b>Тема 15.</b> Тактика игры в баскетбол	2	-
16	<b>Тема 16.</b> Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста	2	-
17	<b>Тема 17.</b> Контрольные тестирования	2	-
	<b>3 семестр</b>		
18	<b>Тема 18.</b> Легкая атлетика. Развитие ловкости и координации движений	2	-
19	<b>Тема 19.</b> Совершенствование техники выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места. Техника выполнения челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и гибкости	2	-
20	<b>Тема 20.</b> Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования	2	-
21	<b>Тема 21.</b> Совершенствование техники выполнения бега на 100 м. Развитие анаэробной скорости	2	-
22	<b>Тема 22.</b> Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:	2	-

23	<b>Тема 23.</b> Совершенствование техники выполнения бега на средние и длинные дистанции.	2	-
24	<b>Тема 24.</b> Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования	2	-
25	<b>Тема 25.</b> Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции (аэробная - анаэробная выносливость)	2	-
26	<b>Тема 26.</b> Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость)	2	-
27	<b>Тема 27.</b> Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
28	<b>Тема 28.</b> Техника кроссового бега. Техника бега на средние и длинные дистанции (аэробная - анаэробная выносливость)	2	-
29	<b>Тема 29.</b> Совершенствование техники выполнения челночного бега	2	-
30	<b>Тема 30.</b> Развитие координационных способностей и гибкости	2	-
31	<b>Тема 31.</b> Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования	2	-
32	<b>Тема 32.</b> Волейбол. Техника безопасности во время игры.	2	-
33	<b>Тема 33.</b> Техника перемещений в волейболе	2	-
34	<b>Тема 34.</b> Подачи в волейболе	2	-
35	<b>Тема 35.</b> Передачи в волейболе	2	-
36	<b>Тема 36.</b> Прием мяча в волейболе	2	-
37	<b>Тема 37.</b> Тактика игры (тактика защиты; тактика нападения)	2	-
38	<b>Тема 38.</b> Учебная игра. Выполнение контрольных тестов	2	-
39	<b>Тема 39.</b> Атлетическая гимнастика.	2	-
40	<b>Тема 40.</b> Основные группы мышц	2	-

41	<b>Тема 41.</b> Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и мышц груди	2	-
42	<b>Тема 42.</b> Упражнения для мышц живота и мышц спины	2	-
43	<b>Тема 43.</b> Упражнения для мышц ног.	2	-
44	<b>Тема 44.</b> Понятие «круговая тренировка». Составление и выполнение индивидуальных комплексов	2	-
45	<b>Тема 45.</b> Круговая тренировка	2	-
46	<b>Тема 46.</b> Особенности занятий с отягощением	2	-
47	<b>Тема 47.</b> Упражнения для развития сил мышц спины	2	-
48	<b>Тема 48.</b> Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья	2	-
49	<b>Тема 49.</b> Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья	2	-
50	<b>Тема 50.</b> Специальные силовые упражнения	2	-
51	<b>Тема 51.</b> Упражнения на растяжку	2	-
	<b>4 семестр</b>		
52	<b>Тема 52.</b> Легкая атлетика. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека.	2	-
53	<b>Тема 53.</b> Техника выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места и разбега	2	-
54	<b>Тема 54.</b> Техники спортивной ходьбы	2	-
55	<b>Тема 55.</b> Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:	2	-
56	<b>Тема 56.</b> Совершенствование техники старта	2	-
57	<b>Тема 57.</b> Совершенствование техники выполнения бега на 100 и 200 м	2	-
58	<b>Тема 58.</b> Совершенствование техники выполнения бега на 400 и 800 м	2	-
59	<b>Тема 59.</b> Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования	2	-

60	<b>Тема 60.</b> Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции	2	-
61	<b>Тема 61.</b> Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции	2	-
62	<b>Тема 62.</b> Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции по пересеченной местности (аэробная – анаэробная выносливость)	2	-
63	<b>Тема 63.</b> Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования	2	-
64	<b>Тема 64.</b> Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования	2	-
65	<b>Тема 65.</b> Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования	2	-
66	<b>Тема 66.</b> Баскетбол	2	-
67	<b>Тема 67.</b> Техника перемещений в баскетболе	2	-
68	<b>Тема 68.</b> Техника нападения в баскетболе	2	-
69	<b>Тема 69.</b> Техника защиты в баскетболе	2	-
70	<b>Тема 70.</b> Тактика игры	2	-
71	<b>Тема 71.</b> Учебная игра в баскетбол	2	-
72	<b>Тема 72.</b> Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста	2	-
73	<b>Тема 73.</b> Тактика нападения	2	-
74	<b>Тема 74.</b> Контрольные тестирования	2	-
75	<b>Тема 75.</b> Атлетическая гимнастика	2	-
76	<b>Тема 76.</b> Основные группы мышц	2	-
77	<b>Тема 77.</b> Функциональная тренировка Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и мышц груди.	2	-

78	<b>Тема 78.</b> Функциональная тренировка. Упражнения для мышц живота и мышц спины.	2	-
79	<b>Тема 79.</b> Функциональная тренировка. Упражнения для мышц ног	2	-
80	<b>Тема 80.</b> Круговая тренировка . Выполнение индивидуальных комплексов.	2	-
81	<b>Тема 81</b> Круговая тренировка. Методические особенности занятий с отягощением.	2	-
82	<b>Тема 82.</b> Силовая тренировка	2	-
	<b>5 семестр</b>		
83	<b>Тема 83.</b> Легкая атлетика. Развитие ловкости и координации движений Совершенствование техники челночного бега.	2	-
84	<b>Тема 84.</b> Развитие быстроты и реакции	2	-
85	<b>Тема 85.</b> Развитие скоростно-силовых качеств	2	-
86	<b>Тема 86.</b> Бег на средние дистанции	2	-
87	<b>Тема 87.</b> Специальные упражнения в беге на средние дистанции	2	-
88	<b>Тема 88.</b> Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	2	-
89	<b>Тема 89.</b> Бег трусцой (2000-3000 м)		
90	<b>Тема 90.</b> Совершенствование техники бега на 1000 м	2	-
91	<b>Тема 91.</b> Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования	2	-
92	<b>Тема 92.</b> Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции	2	-
93	<b>Тема 93.</b> Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции.	2	-
94	<b>Тема 94.</b> Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость)	2	-
9	<b>Тема 95.</b> Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные	2	-

	тестирования		
96	<b>Тема 96.</b> Развитие координационных способностей и гибкости	2	-
97	<b>Тема 97.</b> Совершенствование кроссового бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности	2	-
98	<b>Тема 98.</b> Аэробная - анаэробная выносливость	2	-
99	<b>Тема 99.</b> Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования	2	-
100	<b>Тема 100.</b> Волейбол. Техника безопасности во время игры.	2	-
101	<b>Тема 101.</b> Техника перемещений в волейболе	2	-
102	<b>Тема 102.</b> Подачи в волейболе	2	-
103	<b>Тема 103.</b> Передачи мяча в волейболе (	2	-
104	<b>Тема 104.</b> Прием мяча в волейболе	2	-
105	<b>Тема 105.</b> Тактика игры. Тактика защиты	2	-
106	<b>Тема 106.</b> Тактика игры. Тактика нападения	2	-
107	<b>Тема 107.</b> Техника выполнения изученных приемов	2	-
108	<b>Тема 108.</b> Учебная игра	2	-
109	<b>Тема 109.</b> Атлетическая гимнастика	2	-
110	<b>Тема 110.</b> Специальные силовые упражнения	2	-
111	<b>Тема 111.</b> Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья	2	-
112	<b>Тема 112.</b> Специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины	2	-
113	<b>Тема 113.</b> Упражнения для развития мышечной силы	2	-
114	<b>Тема 114.</b> Круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц	2	-

115	<b>Тема 115.</b> Методические особенности занятий с отягощением	2	-
116	<b>Тема 116.</b> Основные группы мышц	2	-
117	<b>Тема 117.</b> Функциональная тренировка	2	-
118	<b>Тема 118.</b> Круговая тренировка	2	-
119	<b>Тема 119.</b> Коррекция фигуры с помощью занятий атлетической гимнастикой	2	-
	<b>6 семестр</b>		
120	<b>Тема 120.</b> Легкая атлетика. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека	2	-
121	<b>Тема 121.</b> Совершенствование техники выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места и разбега	2	-
122	<b>Тема 122.</b> Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования	2	-
123	<b>Тема 123.</b> Совершенствование техники старта	2	-
124	<b>Тема 124.</b> Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования	2	-
125	<b>Тема 125.</b> Совершенствование техники бега на 100 и 200 м	2	-
125	<b>Тема 126.</b> Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и ловкости	2	-
127	<b>Тема 127.</b> Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции	2	-
128	<b>Тема 128.</b> Определение уровня развития физических качеств. Зачетные контрольные тестирования	2	-
129	<b>Тема 129.</b> Атлетическая гимнастика	2	-
130	<b>Тема 130.</b> Динамические и статические упражнения с использованием специальных тренажеров (блоки, амортизаторы и др.) и предметов Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья, (удержание книг пальцами, сжимание	2	-

	теннисного мяча и т.д.).		
131	<b>Тема 131.</b> Специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины	2	-
132	<b>Тема 132.</b> Баскетбол	2	-
133	<b>Тема № 133.</b> Упражнения с мячом	2	-
134	<b>Тема 134.</b> Упражнения на ловкость рук	2	-
135	<b>Тема 135.</b> Упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание	2	-
136	<b>Тема 136.</b> Упражнения для развития быстроты движений и реакции	2	-
	<b>7 семестр</b>		
137	<b>Тема 137.</b> Баскетбол. Упражнения на реакцию выбора	2	-
138	<b>Тема 138.</b> Упражнения для тренировки реакции на движущийся объект	2	-
139	<b>Тема 139.</b> Упражнения на реакцию слежения	2	-
140	<b>Тема 140.</b> Упражнения для совершенствования психофизических функций	2	-
141	<b>Тема 141.</b> Учебно-тренировочная игра	2	-
142	<b>Тема 142.</b> Техника перемещений в баскетболе	2	-
143	<b>Тема 143.</b> Контрольные тестирования	2	-
144	<b>Тема 144.</b> Атлетическая гимнастика. Занятия с отягощением и собственным весом	2	-
145	<b>Тема 145.</b> Специальные силовые упражнения для мышц шеи	2	-
146	<b>Тема 146.</b> Функциональная тренировка	2	-
147	<b>Тема 147.</b> Укрепление мышц спины	2	-
148	<b>Тема 148.</b> Функциональная тренировка	2	-
149	<b>Тема 149.</b> Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности	2	--

150	<b>Тема 150.</b> Приемы массажа и самомассажа	2	-
151	<b>Тема 151.</b> Дыхательная гимнастика	2	-
152	<b>Тема 152.</b> Корrigирующая гимнастика для глаз	2	-
153	<b>Тема 153.</b> Зачётные контрольные тестирования	2	-
	<b>Итого:</b>	<b>306</b>	

#### 4.4. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов
1	Легкая атлетика. Развитие ловкости и координации движений Совершенствование техники челночного бега.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2
2	Развитие быстроты и реакции	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2
3	Развитие скоростно-силовых качеств	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2
4	Бег на средние дистанции	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2
5	Специальные упражнения в беге на средние дистанции	подготовка к практическим занятиям, к	2

		текущему контролю знаний и умений	
6	Бег трусцой (2000-3000 м)	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2
7	Совершенствование техники бега на 1000 м	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2
8	Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2
9	Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2
10	Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2
11	Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость)	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2
	<b>Итого:</b>		22

## **5. Образовательные технологии**

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, необходимо использовать инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы должны быть направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активизацию и реализацию личностного потенциала.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

*Информационные технологии:* использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект, размещенный во внутренней сети, или т.п.) при подготовке к лекциям, практическим и лабораторным занятиям.

*Работа в команде:* совместная работа студентов в группе при выполнении съемочных работ на полигоне и камеральных работ в аудитории.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

- технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

- технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

- технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

- технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

- технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-

образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования;

- технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

## **6. Формы контроля освоения дисциплины**

Текущая аттестация студентов производится в соответствии с Порядком проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет им. В. ДАЛЯ», протокол №4 от 29.11.2018г, в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем (ями), ведущими практические работы и практические занятия по дисциплине в следующих формах:

-тестирования по общей физической подготовленности.

Фонды оценочных средств, включающие тесты по общей физической подготовленности и методы контроля, позволяющие оценить результаты обучающихся по данной дисциплине, помещаются в приложение к рабочей программе в соответствии с «Положением о фонде оценочных средств».

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура (специальная подготовка)» в объеме учебного материала обучающихся как семестровый контроль проводится в форме зачета, определенного рабочей программой дисциплины, и сроки, установленные рабочим учебным планом и, индивидуальным учебным планом обучающегося.

Зачет –форма контроля, которая заключается в оценке усвоения обучающимся учебного материала по дисциплине «Физическая культура (специальная подготовка)»

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

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

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

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

### ***а) основная литература:***

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчука И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с. <http://list-of-lit.ru/kultura/fizicheskaya-kultura-2015-2019.htm>
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: уч. пособие для студентов ф-тов физ. восп. пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин и др. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с. <https://search.rsl.ru/ru/record/01007638662>
3. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – РнД: Феникс, 2019. – 283 с. <http://list-of-lit.ru>
4. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания [для ф-та физ. культ. пед. ин-тов по спец. 03.03. «Физическая культура»] / Б. А. Ашмарин и др. – М.: Просвещение, 1990. – 286 с. <http://kpnu.edu.ua/wp-content/>

### ***б) дополнительная литература:***

1. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с. <http://list-of-lit.ru>
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: уч. пособие для студентов вузов физ. восп. / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с. <https://www.twirpx.com/file/1214334/>
3. Легкая атлетика: уч-ник для ин-тов физ. культуры; под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 670 с. [http://lib.omgpru.ru/cgi-bin/irbis64r/cgiirbis\\_64.exe](http://lib.omgpru.ru/cgi-bin/irbis64r/cgiirbis_64.exe)
4. Матвеев А. П. Введение в теорию физической культуры: учебное пособие для студентов ин-тов физической культуры / А. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.  
<https://bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf>

5. Ашмарин Б. А. Обучение физическим упражнениям. Теория и практика физического воспитания; под ред. Ашмарина Б. А. – М.: Просвещение, 1990. – С. 90-118. <http://kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/>
6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: учеб. для заверш. уровня высш. физич. образования / Л. П. Матвеев. – М.: 4-й фил. Воениздата, 1997. – 304 с.  
<https://www.twirpx.com/file/1662658/>
7. Лаптев А. П. Практикум по гигиене / А. П. Лаптев, И. Н. Малышева. – М.: Физическая культура и спорт, 1981. – 151 с.
8. Лаптев А. П. Гигиена физической культуры и спорта / А. П. Лаптев,

**в) методическая литература:**

1. Методические указания «Методика самостоятельных занятий оздоровительным бегом» (для студентов всех специальностей) / Сост.: В. Н. Платонов. – Луганск: ВНУ им. В. Даля, 2006. – 24 с.
2. Методические рекомендации к выполнению контрольных нормативов по физической культуре (для студентов Института гражданской защиты) / Сост.: С.Ю. Захарова. – Е. И. Нагиба – Луганск: ЛГУ имени Владимира Даля. 42с.

**) интернет-ресурсы:**

1. <https://minobr.su/> – сайт Министерства образования и науки Луганской Народной Республики.
2. <http://lib-lg.com/> – сайт Луганской Республикаской универсальной научной библиотеки имени М. Горького.
3. <http://dahluniver.ru> – сайт ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля».

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

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

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

Дополнительный инвентарь хранится в инвентарной комнате.

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