

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Луганский государственный университет  
имени Владимира Даля»  
(ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»)

Институт философии  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института философии  
Скляр П. П.

«25» 06 2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**

По дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по ОФП)

По направлениям подготовки 38.03.01, 38.03.02, 38.03.03, 38.03.04, 43.03.02,  
43.03.01, 43.03.03

Специальностям 38.05.01, 38.05.02

## Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс по ОФП) разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования по соответствующим направлениям подготовки и специальностям и учебными планами, утвержденными Ученым советом ЛГУ им. В. Даля. – 28 с.

## СОСТАВИТЕЛИ:

канд. мед. наук, доцент Андреева В. В.  
доцент Захаров В. И.  
канд. пед. наук Игнатова Т. А.  
канд. пед. наук, доцент Николайчук И. Ю.  
преподаватель Чернов Е.С.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания «20» 06 2024 года, протокол № 28

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

## СОГЛАСОВАНО:

Директор института управления и государственной службы \_\_\_\_\_ Харьковский Р. Г.

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии «25» 06 2024 г., протокол № 7

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

### 1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

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 знаний 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 склонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективный курс по ОФП) входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений, Блока 1. Дисциплины (модули).

Необходимым условием для освоения дисциплины является базовый уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе предшествующего среднего (полного) общего образования.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплины «Физическая культура и спорт».

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	<p><b>знать:</b> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма</p> <p><b>уметь:</b> определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности</p> <p><b>владеть:</b> навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности</p>
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом	<b>знать:</b> основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий

	<p>особенностей профессиональной деятельности</p>	<p><b>уметь:</b> анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности</p>
		<p><b>владеть:</b> навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности</p>
	<p>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</p>	<p><b>знать:</b> воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся</p>
		<p><b>уметь:</b> осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм</p>
		<p><b>владеть:</b> навыком техники выполнения физических упражнений</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективный курс по ОФП) изучается в течение 1–8 семестров и состоит из разделов по общей физической подготовке и ОФП. Распределение часов по курсам, семестрам и занятиям представлено в таблице.

Срок подготовки		Раздел дисциплины	Количество аудиторных часов	Форма аттестации	
I курс	семестр 1	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	зачет
		Занятия № 10-17	ОФП	16	
	семестр 2	Занятия № 18-26		18	зачет
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	
<b>Итого за I курс</b>			<b>68</b>		
II курс	семестр 3	Занятия № 1-13	общая физическая подготовка	26	зачет
		Занятия № 14-26	ОФП	26	
	семестр 4	Занятия № 27-39		26	зачет
		Занятия № 40-51	общая физическая подготовка	24	
<b>Итого за II курс</b>			<b>102</b>		
III курс	семестр 5	Занятия № 1-13	общая физическая подготовка	26	зачет
		Занятия № 14-26	ОФП	26	
	семестр 6	Занятия № 27-39		26	зачет
		Занятия № 40-51	общая физическая подготовка	24	
<b>Итого за III курс</b>			<b>102</b>		
IV курс	семестр 7	Занятия № 1-7	общая физическая подготовка	14	зачет
		Занятия № 8-14	ОФП	14	
	семестр 8	Занятия № 15-21		14	зачет
		Занятия № 22-28	общая физическая подготовка	14	
<b>Итого за IV курс</b>			<b>56</b>		
<b>Всего за I-IV курсы</b>			<b>328</b>		

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

Вид учебной работы	Объем часов								ОЗФ и ЗФ
	Очная форма								
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>328</b>								-
<b>Семестр</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	-
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	-
Лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Семинарские занятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	34	34	52	50	52	50	28	28	-
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>Форма аттестации</b>	за- чет	за- чет	за- чет	за- чет	за- чет	за- чет	за- чет	за- чет	-

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины

##### Семестр 1

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 подтягивания. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

Тема 1.5. Техника прыжков со скакалкой.

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

Тема 1.7. Техника тройного прыжка с места.

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

##### Семестр 2

Тема 2.1. Совершенствование техники прыжков со скакалкой.

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

Тема 2.3. Совершенствование техники тройного прыжка с места.

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

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

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

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

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



### **Семестр 3**

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 подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

Тема 3.5. Совершенствование техники прыжков со скакалкой.

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

Тема 3.7. Совершенствование техники тройного прыжка с места.

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

### **Семестр 4**

Тема 4.1. Совершенствование техники прыжков со скакалкой.

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

Тема 4.3. Совершенствование техники тройного прыжка с места.

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

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

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

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

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

### **Семестр 5**

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 подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

Тема 5.5. Совершенствование техники прыжков со скакалкой.

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

Тема 5.7. Совершенствование техники тройного прыжка с места.

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

### **Семестр 6**

Тема 6.1. Совершенствование техники прыжков со скакалкой.

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

Тема 6.3. Совершенствование техники тройного прыжка с места.

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

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

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

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

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

#### **Семестр 7**

Тема 7.1. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 7.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 7.3. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 7.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

Тема 7.5. Совершенствование техники прыжков со скакалкой.

Тема 7.6. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.

Тема 7.7. Совершенствование техники тройного прыжка с места.

Тема 7.8. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

#### **Семестр 8**

Тема 8.1. Совершенствование техники прыжков со скакалкой.

Тема 8.2. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.

Тема 8.3. Совершенствование техники тройного прыжка с места.

Тема 8.4. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 8.5. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 8.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 8.7. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 8.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

**4.3. Лекции по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по ОФП) не предполагаются учебным планом.**

#### **4.4. Практические занятия**

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		очная форма	очно-заочная и заочная формы
1	2	3	4
<b>Семестр 1</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	2	-



	гибкости.		
3	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (мужчины / женщины). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
4	<b>Занятие № 4.</b> Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
5	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
6	<b>Занятие № 6.</b> Техника челночного бега. Техника подтягивания (мужчины). Техника поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
7	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
8	<b>Занятие № 8.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	2	-
9	<b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>ОФП</b>			
10	<b>Занятие № 10.</b> Основы общей физической подготовки (ОФП). Техника безопасности на занятиях по специализации ОФП. Техника прыжков со скакалкой.	2	-
11	<b>Занятие № 11.</b> Техника прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
12	<b>Занятие № 12.</b> Техника приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
13	<b>Занятие № 13.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж). 2. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-
14	<b>Занятие № 14.</b> Техника тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
15	<b>Занятие № 15.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
16	<b>Занятие № 16.</b> Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
17	<b>Занятие № 17.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
<b>Семестр 2</b>			
<b>ОФП</b>			
18	<b>Занятие № 18.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
19	<b>Занятие № 19.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
20	<b>Занятие № 20.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж). 2. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-

21	<b>Занятие № 21.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
22	<b>Занятие № 22.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
23	<b>Занятие № 23.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
24	<b>Занятие № 24.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
25	<b>Занятие № 25.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
26	<b>Занятие № 26.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
27	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
28	<b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	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 (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
31	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
32	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
33	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	2	-
34	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>-</b>
<b>Семестр 3</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
35	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
36, 37	<b>Занятия № 2-3.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	4	-
38	<b>Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
39,	<b>Занятия № 5-6.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4	-

40	Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.		
41	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
42, 43	<b>Занятия № 8-9.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа. Развитие силы мышц живота и спины.	4	-
44	<b>Занятие № 10. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
45, 46	<b>Занятия № 11-12.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	4	-
47	<b>Занятие № 13. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>ОФП</b>			
48, 49	<b>Занятия № 14-15.</b> Техника безопасности на занятиях по специализации ОФП. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	4	-
50	<b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж).	2	-
51, 52	<b>Занятия № 17-18.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	4	-
53	<b>Занятие № 19.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-
54, 55	<b>Занятия № 20-21.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	-
56	<b>Занятие № 22.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
57, 58	<b>Занятия № 23-24.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	4	-
59, 60	<b>Занятия № 25-26.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	4	-
<b>Семестр 4</b>			
<b>ОФП</b>			
61, 62	<b>Занятия № 27-28.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	4	-
63	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж).	2	-
64, 65	<b>Занятия № 30-31.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	4	-
66	<b>Занятие № 32.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-
67, 68	<b>Занятия № 33-34.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	-
69	<b>Занятие № 35.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
70	<b>Занятие № 36.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места.	2	-

	<b>Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с места (м/ж).</b>		
71, 72	<b>Занятия № 37-38.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	4	-
73	<b>Занятие № 39.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Контрольные тестирования: 1.</b> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
74, 75	<b>Занятия № 40-41.</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.	4	-
76	<b>Занятие № 42. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1.</b> Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
77, 78	<b>Занятия № 43-44.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	4	-
79	<b>Занятие № 45. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1.</b> Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
80, 81	<b>Занятия № 46-47.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины.	4	-
82	<b>Занятие № 48. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1.</b> Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
83, 84	<b>Занятия № 49-50.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	4	-
85	<b>Занятие № 51. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1.</b> Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Итого:</b>		<b>102</b>	<b>-</b>
<b>Семестр 5</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
86	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
87, 88	<b>Занятия № 2-3.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	4	-
89	<b>Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1.</b> Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
90, 91	<b>Занятия № 5-6.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	4	-
92	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1.</b> Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
93,	<b>Занятия № 8-9.</b> Совершенствование техники челночного бега.	4	-

94	Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины.		
95	<b>Занятие № 10. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
96, 97	<b>Занятия № 11-12.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	4	-
98	<b>Занятие № 13. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>ОФП</b>			
99, 100	<b>Занятия № 14-15.</b> Техника безопасности на занятиях по специализации ОФП. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	4	-
101	<b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж).	2	-
102, 103	<b>Занятия № 17-18.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	4	-
104	<b>Занятие № 19.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-
105, 106	<b>Занятия № 20-21.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	-
107	<b>Занятие № 22.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
108, 109	<b>Занятия № 23-24.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	4	-
110, 111	<b>Занятия № 25-26.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	4	-
<b>Семестр 6</b>			
<b>ОФП</b>			
112, 113	<b>Занятия № 27-28.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	4	-
114	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж).	2	-
115, 116	<b>Занятия № 30-31.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	4	-
117	<b>Занятие № 32.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-
118, 119	<b>Занятия № 33-34.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	-
120	<b>Занятие № 35.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
121	<b>Занятие № 36.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
122, 123	<b>Занятия № 37-38.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	4	-
124	<b>Занятие № 39.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-

<b>Общая физическая подготовка</b>			
125, 126	<b>Занятия № 40-41.</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.	4	-
127	<b>Занятие № 42. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
128, 129	<b>Занятия № 43-44.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	4	-
130	<b>Занятие № 45. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
131, 132	<b>Занятия № 46-47.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины.	4	-
133	<b>Занятие № 48. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
134, 135	<b>Занятия № 49-50.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	4	-
136	<b>Занятие № 51. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Итого:</b>		<b>102</b>	<b>-</b>
<b>Семестр 7</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
137	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
138	<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	-
139	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
140	<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	-
141	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
142	<b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (м). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины. <b>Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-

143	<b>Занятие № 7.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. <b>Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>ОФП</b>			
144	<b>Занятие № 8.</b> Техника безопасности на занятиях по специализации ОФП. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
145	<b>Занятие № 9.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж).	2	-
146	<b>Занятие № 10.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
147	<b>Занятие № 11.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-
148	<b>Занятие № 12.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
149	<b>Занятие № 13.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
150	<b>Занятие № 14.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
<b>Семестр 8</b>			
<b>ОФП</b>			
151	<b>Занятие № 15.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
152	<b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
153	<b>Занятие № 17.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
154	<b>Занятие № 18.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж). 2. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-
155	<b>Занятие № 19.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
156	<b>Занятие № 20.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
157	<b>Занятие № 21.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
158	<b>Занятие № 22.</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	-
159	<b>Занятие № 23.</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	-
160	<b>Занятие № 24. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-



161	<b>Занятие № 25.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
162	<b>Занятие № 26. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
163	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины. <b>Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
164	<b>Занятие № 28.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. <b>Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Итого:</b>		<b>56</b>	<b>-</b>
<b>Всего за I-IV курсы:</b>		<b>328</b>	<b>-</b>

**4.5. Лабораторные работы по дисциплине «Физическая культура и спорт»** (элективный курс по ОФП) не предполагаются учебным планом.

**4.6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт»** (элективный курс по ОФП) не предполагается учебным планом.

**4.7. Курсовые работы / проекты по дисциплине «Физическая культура и спорт»** (элективный курс по ОФП) не предполагаются учебным планом.

## **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- здоровьесберегающие технологии;
- игровые и соревновательные технологии;
- технологии уровневой дифференциации;
- лично-ориентированные технологии;
- фитнес-технологии;
- информационно-коммуникативные технологии.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а) основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учебное пособие / Гришина Ю. И. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 249 с. – ISBN 978-5-222-16306-1. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1987480/>

2. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 «Педагогическое образование» / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. – Москва : Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2015. – 304 с. – ISBN 978-5-691-02197-8. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1046989/>

3. Мостовая, Т. Н. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие / Т. Н. Мостовая. – Орел : МАБИВ, 2018. – 72 с. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1514372/>

4. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2022. – 656 с. – ISBN 978-5-907225-93-0. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1868793/>

5. Прапор, С. С. Физическая культура: фитнес-тренировки в режиме дня студентов : учебно-методическое пособие / С. С. Прапор, Р. М. Носова, Г. А. Зайцева. – Москва : Изд. Дом МИСиС, 2015. – 67 с. – ISBN 978-5-87623-875-7. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1248577/>

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

5. 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 : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834000.html> – Режим доступа : по подписке.

#### **в) интернет-ресурсы:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Министерство спорта Луганской Народной Республики. – URL : <https://minsport.lpr-reg.ru/>

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

Электронно-библиотечная система «Znanium». – URL : <https://www.znanium.com>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – URL : <https://www.studentlibrary.ru/>

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

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

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

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

Образовательная платформа Юрайт. – URL : <https://urait.ru/>

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

**Информационный ресурс библиотеки образовательной организации**

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

#### г) программное обеспечение:

1. Офисный пакет Libre Office 6.3.1. – URL : <https://www.libreoffice.org/> – URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice>

2. Операционная система UBUNTU 19.04. – URL : <https://ubuntu.com/> – URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu>

3. Браузер Firefox Mozilla. – URL : <http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx>

4. Браузер Opera. – URL : <http://www.opera.com>

5. Почтовый клиент Mozilla Thunderbird. – URL : <http://www.mozilla.org/ru/thunderbird>

6. Файл-менеджер Far Manager. – URL : <http://www.farmanager.com/download.php>

7. Архиватор 7Zip. – URL : <http://www.7-zip.org/>

8. Графический редактор GIMP (GNU Image Manipulation Program). – URL : <http://www.gimp.org/> – URL : [http://gimp.ru/viewpage.php?page\\_id=8](http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8) – URL : <http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP>

9. Редактор PDF PDFCreator. – URL : <http://www.pdfforge.org/pdfcreator>

10. Аудиоплеер VLC. – URL : <http://www.videolan.org/vlc/>

#### д) методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

1. Методические указания по дисциплине «Физическая культура» «Методика развития основных двигательных качеств студентов» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. 11.04.2018 г. Рег. № 0221. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 16 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

3. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Развитие быстроты у студентов» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: Е. С. Чернов. 08.06.2021 г. Рег. № 1118. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2021. – 21 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

4. Методические указания для практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Развитие скоростных способностей у студенческой молодежи» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: Е. С. Чернов, В. И. Захаров. 06.05.2022 г. Рег. № 1018. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022. – 24 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

5. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» «Основы теории и методики проведения занятий по общей физической подготовке» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, И. Ю. Николайчук. – 2-е изд., перераб. и доп. 09.02.2024 г. Рег. № 0229. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2024. – 47 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

6. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Техника выполнения прыжков и приседаний на занятиях по общей физической подготовке» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, В. Н. Авакова. 08.06.2021 г. Рег. № 1062. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2021. – 27 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

7. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» по специализации ОФП (занятия № 10, № 16, № 17) для студентов I курса (для всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева,

И. Ю. Николайчук, В. Н. Авакова. 10.06.2022 г. Рег. № 1226. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022.– 33 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

8. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» к практическим занятиям по специализации ОФП (занятия № 18, № 19, № 21) для студентов II курса / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, И. Ю. Николайчук, В. Н. Авакова. 12.10.2023 г. Рег. № 0010. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2023. – 32 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

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

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

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

### 8. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

#### Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по ОФП)

Описание уровней сформированности и критериев оценивания компетенций на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

Этап	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенции
Начальный	УК-7	<b>Пороговый</b>	<b>знать:</b> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма; основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий законы, признаки и особенности физического развития; воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся
		<b>Базовый</b>	<b>уметь:</b> определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности; анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм

Заключительный		<b>Высокий</b>	<p><b>владеть:</b> навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности;</p> <p>навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности;</p> <p>навыком техники выполнения физических упражнений</p>
----------------	--	----------------	--

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

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по дисциплине)	Темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции.	1, 2
				Тема 1.2. Техника прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 1.3. Техника челночного бега.	
				Тема 1.4. Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
				Тема 1.5. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	
				Тема 1.6. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.	
				Тема 1.7. Техника прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 1.8. Техника наклона туловища вперед из положения сидя.	
				Тема 2.1. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	
				Тема 2.2. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.	
				Тема 2.3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 2.4. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.	
				Тема 2.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				Тема 2.6. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 2.7. Совершенствование техники челночного бега.	
				Тема 2.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	

			<p>УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности</p>	<p>Тема 3.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Тема 3.2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p>Тема 3.3. Совершенствование техники челночного бега.</p> <p>Тема 3.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p> <p>Тема 3.5. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p>Тема 3.6. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.</p> <p>Тема 3.7. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p>Тема 3.8. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.</p> <p>Тема 4.1. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p>Тема 4.2. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.</p> <p>Тема 4.3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p>Тема 4.4. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.</p> <p>Тема 4.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Тема 4.6. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p>Тема 4.7. Совершенствование техники челночного бега.</p> <p>Тема 4.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p>	3, 4
			<p>УК-7.3. Формирует и использует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функци-</p>	<p>Тема 5.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Тема 5.2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p>Тема 5.3. Совершенствование техники челночного бега.</p> <p>Тема 5.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные</p>	5-8

			нальные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	дистанции. Оценка физических качеств.	
				Тема 5.5. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	
				Тема 5.6. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.	
				Тема 5.7. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 5.8. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.	
				Тема 6.1. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	
				Тема 6.2. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.	
				Тема 6.3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 6.4. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.	
				Тема 6.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				Тема 6.6. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 6.7. Совершенствование техники челночного бега.	
				Тема 6.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
				Тема 7.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				Тема 7.2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 7.3. Совершенствование техники челночного бега.	
				Тема 7.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
				Тема 7.5. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	
				Тема 7.6. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.	
				Тема 7.7. Совершенствование	



				техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 7.8. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.	
				Тема 8.1. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	
				Тема 8.2. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.	
				Тема 8.3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 8.4. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.	
				Тема 8.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				Тема 8.6. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 8.7. Совершенствование техники челночного бега.	
				Тема 8.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	

## Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1	УК-7	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	<b>знать:</b> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма; <b>уметь:</b> определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности; <b>владеть:</b> навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности	Темы 1.1–1.8, Темы 2.1–2.8	тестирование по общей физической подготовленности и по ОФП
		УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий;	<b>знать:</b> основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий;	Темы 3.1–3.8, Темы 4.1–4.8	

	сберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности	<p><b>уметь:</b> анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности;</p> <p><b>владеть:</b> навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности</p>		
	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	<p><b>знать:</b> воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся;</p> <p><b>уметь:</b> осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм;</p> <p><b>владеть:</b> навыком техники выполнения физических упражнений</p>	Темы 5.1–5.8, Темы 6.1–6.8, Темы 7.1–7.8, Темы 8.1–8.8	

### 1. Тестирование по общей физической подготовленности

Виды испытаний	Пол	Уровень физической подготовленности					Не сдавал тесты
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	
		<b>ВЫПОЛНЕНО</b>					
<b>Выносливость</b>							
Бег на 3000 м (мин., сек.)	муж.	12,00 и менее	12,01 - 14,00	14,01 - 15,39	15,40 - 16,29	16,30 и более	0
Бег на 2000 м (мин., сек.)	жен.	9,40 и менее	9,41 - 10,55	10,56 - 12,00	12,01 - 12,59	13,00 и более	0
<b>Сила</b>							
Стигание и разгибание	муж.	44 и более	43 - 36	35 - 27	26 - 21	20 и менее	0

рук в упоре лежа на полу (раз)	жен.	24 и более	23 - 18	17 - 12	11 - 8	7 и менее	0
Подтягивание на перекладине (раз)	муж.	16 и более	15 - 13	12 - 10	9 - 8	7 и менее	0
Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз)	муж.	53 и более	52 - 44	43 - 35	34 - 29	28 и менее	0
	жен.	47 и более	46 - 40	39 - 34	33 - 29	28 и менее	0
Прыжок в длину с места (см)	муж.	260 и более	259 - 230	229 - 210	209 - 191	190 и менее	0
	жен.	210 и более	209 - 190	189 - 173	172 - 161	160 и менее	0
Прыжок в высоту с места (см)	муж.	56 и более	55 - 47	46 - 40	39 - 36	35 и менее	0
	жен.	46 и более	45 - 41	40 - 37	36 - 31	30 и менее	0
<b>Скорость</b>							
Бег на 100 м (сек.)	муж.	13,2 и менее	13,3 - 14,2	14,3 - 14,8	14,9 - 15,4	15,5 и более	0
	жен.	14,8 и менее	14,9 - 16,0	16,1 - 17,2	17,3 - 18,1	18,2 и более	0
<b>Ловкость</b>							
Челночный бег 4 x 9 м (сек.)	муж.	8,8 и менее	8,9 - 9,4	9,5 - 10,1	10,2 - 10,6	10,7 и более	0
	жен.	10,2 и менее	10,3 - 10,6	10,7 - 11,3	11,4 - 11,9	12,0 и более	0
<b>Гибкость</b>							
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	муж.	19 и более	18 - 14	13 - 11	10 - 8	7 и менее	0
	жен.	20 и более	19 - 16	15 - 12	11 - 8	7 и менее	0

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

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

## 2. Тестирование по ОФП

Условия выполнения тестов	Уровень физической подготовленности			
	высокий	средний		низкий
	ВЫПОЛНЕНО			НЕ ВЫПОЛНЕНО
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	24	17	10	7
2. Приседание на одной ноге, держась за опору одной рукой (раз)	13	11	7	5
3. Прыжки со скакалкой (раз за 20 сек.)	62	61	59	58
4. Прыжок в длину с места (три темповых прыжка на двух ногах) (м)	3,70	3,60	3,40	3,30

### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование по ОФП»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
выполнено	1. Студент правильно выполняет упражнения, хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает все тесты по ОФП. 3. Студент умеет самостоятельно проводить занятия по ОФП.
не выполнено	1. Студент неправильно выполняет упражнения, не владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает не все тесты по ОФП. 3. Студент не умеет самостоятельно проводить занятия по ОФП.

## 3. Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

### Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации («зачет»)

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

## **9. Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов**

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется по отдельной рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс для лиц с ОВЗ и инвалидов).

## Лист изменений и дополнений

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