

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 20 24 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**

По дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс для лиц с  
ОВЗ и инвалидов)

По направлениям подготовки 44.03.04, 49.03.02

Луганск 2024

## Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс для лиц с ОВЗ и инвалидов) 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. – 26 с.

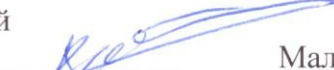
## СОСТАВИТЕЛИ:

канд. мед. наук, доцент Андреева В. В.  
д-р биол. наук, профессор Ляпин В. П.


Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания «20» 06 20 24 года, протокол № 28

Заведующий кафедрой  Ермолаева Т. Н.

## СОГЛАСОВАНО:

Директор института гражданской  
защиты  Малкин В. Ю.

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии  
«25» 06 20 24 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 наклонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективный курс для лиц с ОВЗ и инвалидов) 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	<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
	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

	особенностей профессиональной деятельности	<b>уметь:</b> анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности
		<b>владеть:</b> навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности
	УК-7.3. Формирует и использует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	<b>знать:</b> воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся
		<b>уметь:</b> осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм
		<b>владеть:</b> навыком техники выполнения физических упражнений

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективный курс для лиц с ОВЗ и инвалидов) изучается в течение 1–8 семестров и состоит из разделов по общей физической подготовке и настольному теннису. 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	настольный теннис	16	
	семестр 2	Занятия № 18-26		18	зачет
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	
Итого за I курс				68	
II курс	семестр 3	Занятия № 1-13	общая физическая подготовка	26	зачет
		Занятия № 14-26	волейбол	26	
	семестр 4	Занятия № 27-39		26	зачет
		Занятия № 40-51	общая физическая подготовка	24	
Итого за II курс				102	
III курс	семестр 5	Занятия № 1-13	общая физическая подготовка	26	зачет
		Занятия № 14-26	оздоровительная физическая подготовка	26	
	семестр 6	Занятия № 27-39		26	зачет
		Занятия № 40-51	общая физическая подготовка	24	
Итого за III курс				102	
IV курс	семестр 7	Занятия № 1-7	общая физическая подготовка	14	зачет
		Занятия № 8-14	настольный теннис	14	
	семестр 8	Занятия № 15-21		14	зачет
		Занятия № 22-28	общая физическая подготовка	14	
Итого за IV курс				56	
Всего за I-IV курсы				328	

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

Вид учебной работы	Объем часов								ОЗФ и ЗФ
	Очная форма								
Общая учебная нагрузка (всего)	328								-
Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	34	34	52	50	52	50	28	28	-
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 (расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т. п.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Форма аттестации	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 с колен.

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

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

Тема 1.4. Техника оздоровительного бега и ходьбы.

Тема 1.5. Ознакомление и обучение элементам техники настольного тенниса.

Тема 1.6. Техника выполнения базовых элементов настольного тенниса (обучение хватке, стойке, технике толчков).

Тема 1.7. Техника выполнения подрезки слева, подачи подрезкой слева.

Тема 1.8. Техника выполнения подрезки справа, подачи подрезкой справа.

##### Семестр 2

Тема 2.1. Совершенствование техники выполнения базовых элементов настольного тенниса (хватки, стойки, техники толчков).

Тема 2.2. Совершенствование техники выполнения подрезки слева.

Тема 2.3. Совершенствование техники выполнения подрезки справа.

Тема 2.4. Совершенствование техники выполнения подач подрезками.

Тема 2.5. Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен.

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

Тема 2.7. Техника челночного бега. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 2.8. Техника оздоровительного бега и ходьбы.

### **Семестр 3**

Тема 3.1. Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен.

Тема 3.2. Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 3.3. Техника челночного бега.. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 3.4. Техника оздоровительного бега и ходьбы.

Тема 3.5. Ознакомление с техникой игры в волейбол.

Тема 3.6. Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Тема 3.7. Техника передачи мяча двумя руками снизу.

Тема 3.8. Техника подачи мяча.

### **Семестр 4**

Тема 4.1. Техника и тактика игры в волейбол.

Тема 4.2. Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Тема 4.3. Техника передачи мяча двумя руками снизу.

Тема 4.4. Техника подачи мяча.

Тема 4.5. Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен.

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

Тема 4.7. Техника челночного бега. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 4.8. Техника оздоровительного бега и ходьбы.

### **Семестр 5**

Тема 5.1. Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен.

Тема 5.2. Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 5.3. Техника челночного бега. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 5.4. Техника оздоровительного бега и ходьбы

Тема 5.5. Техника прыжков со скакалкой.

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

Тема 5.7. Техника оздоровительных аэробных упражнений.

Тема 5.8. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

### **Семестр 6**

Тема 6.1. Техника прыжков со скакалкой.

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

Тема 6.3. Техника оздоровительных аэробных упражнений.

Тема 6.4. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 6.5. Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен.

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

Тема 6.7. Техника челночного бега. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 6.8. Техника оздоровительного бега и ходьбы.

### **Семестр 7**

Тема 7.1. Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен.

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

Тема 7.3. Техника челночного бега. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 7.4. Техника оздоровительного бега и ходьбы.

Тема 7.5. Ознакомление и обучение элементам техники настольного тенниса.

Тема 7.6. Техника выполнения базовых элементов настольного тенниса (обучение хватке, стойке, технике толчков).

Тема 7.7. Техника выполнения подрезки слева, подачи подрезкой слева.

Тема 7.8. Техника выполнения подрезки справа, подачи подрезкой справа.

### **Семестр 8**

Тема 8.1. Совершенствование техники выполнения базовых элементов настольного тенниса (хватки, стойки, техники толчков).

Тема 8.2. Совершенствование техники выполнения подрезки слева.

Тема 8.3. Совершенствование техники выполнения подрезки справа.

Тема 8.4. Совершенствование техники выполнения подач подрезками.

Тема 8.5. Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен.

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

Тема 8.7. Техника челночного бега. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 8.8. Техника оздоровительного бега и ходьбы.

**4.3. Лекции по дисциплине «Физическая культура и спорт»** (элективный курс для лиц с ОВЗ и инвалидов) 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. Развитие силы мышц ног.	2	-
3	<b>Занятие № 3.</b> Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен. Развитие гибкости.	2	-
4	<b>Занятие № 4.</b> Техника бега на короткие дистанции. Развитие скорости, силовых качеств.	2	-
5	<b>Занятие № 5.</b> Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие гибкости.	2	-
6	<b>Занятие № 6.</b> Техника челночного бега. Развитие силы мышц живота.	2	-
7	<b>Занятие № 7.</b> Техника поднимания туловища в сед из положения лежа. Развитие силы мышц спины.	2	-
8	<b>Занятие № 8.</b> Техника оздоровительной ходьбы. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	2	-
9	<b>Занятие № 9.</b> Техника оздоровительного бега. Развитие скоростно-	2	-



	силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. <b>Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования.</b>		
<b>Настольный теннис</b>			
10	<b>Занятие № 10.</b> Ознакомление с правилами техники безопасности. Обучение технике хвата ракетки и игровой стойки теннисиста. Обучение технике толчков слева по диагонали стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
11	<b>Занятие № 11.</b> Закрепление техники хвата ракетки и игровой стойки теннисиста. Обучение технике толчков справа по диагонали стола. Развитие скорости.	2	-
12	<b>Занятие № 12.</b> Обучение технике подачи толчком справа по диагонали стола. Развитие силы.	2	-
13	<b>Занятие № 13.</b> Обучение технике подачи толчком слева по диагонали стола. Развитие гибкости.	2	-
14	<b>Занятие № 14.</b> Обучение технике выполнения подрезки слева по диагонали стола. Содействие развитию скорости.	2	-
15	<b>Занятие № 15.</b> Обучение технике выполнения подрезки справа по диагонали стола. Содействие развитию силы.	2	-
16	<b>Занятие № 16.</b> Обучение технике выполнения подачи подрезкой слева и справа по диагонали стола. Содействие развитию ловкости.	2	-
17	<b>Занятие № 17.</b> Обучение технике передвижения возле стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
<b>Семестр 2</b>			
<b>Настольный теннис</b>			
18	<b>Занятие № 18.</b> Ознакомление с правилами техники безопасности. Закрепление техники толчков слева и справа по диагонали стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
19	<b>Занятие № 19.</b> Закрепление техники хвата ракетки и игровой стойки теннисиста. Развитие скорости.	2	-
20	<b>Занятие № 20.</b> Закрепление техники подачи толчком слева по диагонали стола. Развитие гибкости.	2	-
21	<b>Занятие № 21.</b> Закрепление техники выполнения подрезки слева по диагонали стола. Содействие развитию скорости.	2	-
22	<b>Занятие № 22.</b> Закрепление техники выполнения подачи подрезкой слева по диагонали стола. Развитие гибкости	2	-
23	<b>Занятие № 23.</b> Обучение технике выполнения подрезки слева и справа по прямой стола. Содействие развитию выносливости.	2	-
24	<b>Занятие № 24.</b> Обучение технике выполнения подрезки слева и справа с двух углов стола. Содействие развитию ловкости.	2	-
25	<b>Занятие № 25.</b> Закрепление техники передвижения возле стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
26	<b>Занятие № 26.</b> Закрепление техники выполнения подрезки слева и справа по прямой стола. Содействие развитию выносливости.	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
27	<b>Занятие № 27.</b> Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.	2	-
28	<b>Занятие № 28.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места. Развитие силы мышц ног.	2	-
29	<b>Занятие № 29.</b> Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен. Развитие гибкости.	2	-
30	<b>Занятие № 30.</b> Техника бега на короткие дистанции. Развитие скорости, силовых качеств.	2	-
31	<b>Занятие № 31.</b> Техника наклона туловища вперед из положения сидя.	2	-

	Развитие гибкости.		
32	<b>Занятие № 32.</b> Техника челночного бега. Развитие силы мышц живота.	<b>2</b>	-
33	<b>Занятие № 33.</b> Техника поднимания туловища в сед из положения лежа. Развитие силы мышц спины.	<b>2</b>	-
34	<b>Занятие № 34.</b> Техника оздоровительной ходьбы и бега. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. <b>Определение уровня развития физических качеств. Контрольные тестирования.</b>	<b>2</b>	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-
<b>Семестр 3</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
35	<b>Занятие № 1.</b> Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.	<b>2</b>	-
36, 37	<b>Занятия № 2-3.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места. Развитие силы мышц ног.	<b>4</b>	-
38	<b>Занятия № 4.</b> Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен. Развитие гибкости.	<b>2</b>	-
39, 40	<b>Занятия № 5-6.</b> Техника бега на короткие дистанции. Развитие скорости, силовых качеств.	<b>4</b>	-
41	<b>Занятие № 7.</b> Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие гибкости.	<b>2</b>	-
42, 43	<b>Занятия № 8-9.</b> Техника челночного бега. Развитие силы мышц живота.	<b>4</b>	-
44	<b>Занятие № 10.</b> Техника поднимания туловища в сед из положения лежа. Развитие силы мышц спины.	<b>2</b>	-
45, 46	<b>Занятия № 11-12.</b> Техника оздоровительной ходьбы. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	<b>4</b>	-
47	<b>Занятие № 13.</b> Техника оздоровительного бега. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. <b>Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования.</b>	<b>2</b>	-
<b>Волейбол</b>			
48	<b>Занятие № 14.</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Техника игры в волейбол. Развитие скорости и ловкости.	<b>2</b>	-
49, 50	<b>Занятие № 15-16.</b> Техника передачи мяча двумя руками сверху на расстоянии. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести и гибкости.	<b>4</b>	-
51	<b>Занятие № 17.</b> Техника передачи мяча двумя руками снизу на месте. Техника передачи мяча снизу в движении (в парах). Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>	-
52, 53	<b>Занятие № 18-19</b> Техника передачи мяча снизу в движении (в парах). Развитие скоростно-силовых качеств	<b>4</b>	-
54	<b>Занятие № 20.</b> Техника приёма мяча двумя руками сверху после перемещений. Техника приёма мяча снизу после перемещений. Техника приёма мяча после перемещения в сторону (сверху и снизу).	<b>2</b>	-
55, 56	<b>Занятия № 21-22.</b> Техника и тактика подачи мяча по зонам. Развитие максимальной силы мышц ног.	<b>4</b>	-
57, 58	<b>Занятия № 23-24.</b> Техника и тактика различных подач в волейболе. Учебная игра. Развитие координационных способностей и гибкости.	<b>4</b>	-
59, 60	<b>Занятия № 25-26.</b> Учебная игра. Развитие координационных способностей и гибкости.	<b>4</b>	-
<b>Семестр 4</b>			
<b>Волейбол</b>			
61	<b>Занятие № 27.</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Техника	<b>2</b>	-

	игры в волейбол. Развитие скорости и ловкости.		
62, 63	<b>Занятия № 28-29.</b> Техника передачи мяча двумя руками сверху на расстоянии. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести и гибкости.	<b>4</b>	-
64	<b>Занятие № 30.</b> Техника передачи мяча двумя руками снизу на месте. Техника передачи мяча снизу в движении (в парах). Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>	-
65, 66	<b>Занятия № 31-32.</b> Техника передачи мяча снизу в движении (в парах). Развитие скоростно-силовых качеств	<b>4</b>	-
67	<b>Занятие № 33.</b> Техника приёма мяча двумя руками сверху после перемещений. Техника приёма мяча снизу после перемещений. Техника приёма мяча после перемещения в сторону (сверху и снизу).	<b>2</b>	-
68, 69	<b>Занятия № 34-35.</b> Техника и тактика подачи мяча по зонам. Развитие максимальной силы мышц ног.	<b>4</b>	-
70, 71	<b>Занятия № 36-37.</b> Техника и тактика различных подач в волейболе. Учебная игра. Развитие координационных способностей и гибкости.	<b>4</b>	-
72, 73	<b>Занятия № 38-39.</b> Учебная игра. Развитие координационных способностей и гибкости.	<b>4</b>	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
74	<b>Занятие № 40.</b> Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.	<b>2</b>	-
75, 76	<b>Занятия № 41-42.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места. Развитие силы мышц ног.	<b>4</b>	-
77	<b>Занятие № 43.</b> Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен. Развитие гибкости.	<b>2</b>	-
78, 79	<b>Занятия № 44-45.</b> Техника бега на короткие дистанции. Развитие скорости, силовых качеств.	<b>4</b>	-
80	<b>Занятие № 46.</b> Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие гибкости.	<b>2</b>	-
81, 82	<b>Занятия № 47-48.</b> Техника челночного бега. Развитие силы мышц живота.	<b>4</b>	-
83	<b>Занятие № 49.</b> Техника поднимания туловища в сед из положения лежа. Развитие силы мышц спины.	<b>2</b>	-
84, 85	<b>Занятия № 50-51.</b> Техника оздоровительной ходьбы. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. <b>Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования.</b>	<b>4</b>	-
<b>Итого:</b>		<b>102</b>	-
<b>Семестр 5</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
86	<b>Занятие № 1.</b> Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.	<b>2</b>	-
87, 88	<b>Занятия № 2-3.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места. Развитие силы мышц ног.	<b>4</b>	-
89	<b>Занятие № 4.</b> Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен. Развитие гибкости.	<b>2</b>	-
90, 91	<b>Занятия № 5-6.</b> Техника бега на короткие дистанции. Развитие скорости, силовых качеств.	<b>4</b>	-
92	<b>Занятие № 7.</b> Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие гибкости.	<b>2</b>	-
93, 94	<b>Занятия № 8-9.</b> Техника челночного бега. Развитие силы мышц живота.	<b>4</b>	-
95	<b>Занятие № 10.</b> Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.	<b>2</b>	-

	Развитие силы мышц спины.		
96, 97	<b>Занятия № 11-12.</b> Техника оздоровительной ходьбы. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	<b>4</b>	-
98	<b>Занятие № 13.</b> Техника оздоровительного бега. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. <b>Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования.</b>	<b>2</b>	-
<b>Оздоровительная физическая подготовка</b>			
99, 100	<b>Занятия № 14-15.</b> Техника безопасности на занятиях физической культурой. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	<b>4</b>	-
101	<b>Занятие № 16.</b> Техника прыжков со скакалкой. Развитие силы мышц ног.	<b>2</b>	-
102, 103	<b>Занятия № 17-18.</b> Техника приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	<b>4</b>	-
104	<b>Занятие № 19.</b> Техника приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц живота.	<b>2</b>	-
105, 106	<b>Занятия № 20-21.</b> Техника аэробных физических упражнений с учетом имеющихся противопоказаний и функционального состояния организма. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>4</b>	-
107	<b>Занятие № 22.</b> Техника аэробных физических упражнений с учетом имеющихся противопоказаний и функционального состояния организма. Развитие скорости, силовых качеств.	<b>2</b>	-
108, 109	<b>Занятия № 23-24.</b> Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	<b>4</b>	-
110, 111	<b>Занятия № 25-26.</b> Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие гибкости.	<b>4</b>	-
<b>Семестр 6</b>			
<b>Оздоровительная физическая подготовка</b>			
112, 113	<b>Занятия № 27-28.</b> Техника безопасности на занятиях физической культурой. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	<b>4</b>	-
114	<b>Занятие № 29.</b> Техника прыжков со скакалкой. Развитие силы мышц ног.	<b>2</b>	-
115, 116	<b>Занятия № 30-31.</b> Техника приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	<b>4</b>	-
117	<b>Занятие № 32.</b> Техника приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц живота.	<b>2</b>	-
118, 119	<b>Занятия № 33-34.</b> Техника аэробных физических упражнений с учетом имеющихся противопоказаний и функционального состояния организма. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>4</b>	-
120	<b>Занятие № 35.</b> Техника аэробных физических упражнений с учетом имеющихся противопоказаний и функционального состояния организма. Развитие скорости, силовых качеств.	<b>2</b>	-
121, 122	<b>Занятия № 36-37.</b> Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	<b>4</b>	-
123, 124	<b>Занятия № 38-39.</b> Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие гибкости.	<b>4</b>	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
125	<b>Занятие № 40.</b> Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.	<b>2</b>	-
126, 127	<b>Занятия № 41-42.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места. Развитие силы мышц ног.	<b>4</b>	-
128	<b>Занятие № 43.</b> Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен. Развитие гибкости.	<b>2</b>	-
129	<b>Занятия № 44-45.</b> Техника бега на короткие дистанции. Развитие скорости,	<b>4</b>	-

130	силовых качеств.		
131	<b>Занятие № 46.</b> Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие гибкости.	2	-
132 133	<b>Занятия № 47-48.</b> Техника челночного бега. Развитие силы мышц живота.	4	-
134	<b>Занятие № 49.</b> Техника поднимания туловища в сед из положения лежа. Развитие силы мышц спины.	2	-
135 136	<b>Занятия № 50-51.</b> Техника оздоровительной ходьбы. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. <b>Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования.</b>	4	-
<b>Итого:</b>		<b>102</b>	-
<b>Семестр 7</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
137	<b>Занятие № 1.</b> Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.	2	-
138	<b>Занятие № 2.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места. Развитие силы мышц ног.	2	-
139	<b>Занятие № 3.</b> Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен. Развитие гибкости.	2	-
140	<b>Занятие № 4.</b> Техника бега на короткие дистанции. Развитие скорости, силовых качеств.	2	-
141	<b>Занятие № 5.</b> Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие гибкости.	2	-
142	<b>Занятие № 6.</b> Техника челночного бега. Развитие силы мышц живота. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа. Развитие силы мышц спины	2	-
143	<b>Занятие № 7.</b> Техника оздоровительной ходьбы и бега. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. <b>Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования.</b>	2	-
<b>Настольный теннис</b>			
144	<b>Занятие № 8.</b> Ознакомление с правилами техники безопасности. Обучение технике хвата ракетки и игровой стойки теннисиста. Обучение технике толчков слева по диагонали стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
145	<b>Занятие № 9.</b> Техника хвата ракетки и игровой стойки теннисиста. Обучение технике толчков справа по диагонали стола. Развитие скорости.	2	-
146	<b>Занятие № 10.</b> Техника подачи толчком справа по диагонали стола. Развитие силы.	2	-
147	<b>Занятие № 11.</b> Техника подачи толчком слева по диагонали стола. Развитие гибкости.	2	-
148	<b>Занятие № 12.</b> Техника выполнения подрезки слева по диагонали стола. Содействие развитию скорости.	2	-
149	<b>Занятие № 13.</b> Техника выполнения подрезки справа по диагонали стола. Содействие развитию силы.	2	-
150	<b>Занятие № 14.</b> Техника выполнения подачи подрезкой слева и справа по диагонали стола. Содействие развитию ловкости.	2	-
<b>Семестр 8</b>			
<b>Настольный теннис</b>			
151	<b>Занятие № 15.</b> Ознакомление с правилами техники безопасности. Обучение технике хвата ракетки и игровой стойки теннисиста. Обучение технике толчков слева по диагонали стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
152	<b>Занятие № 16.</b> Техника хвата ракетки и игровой стойки теннисиста.	2	-

	Обучение технике толчков справа по диагонали стола. Развитие скорости.		
153	<b>Занятие № 17.</b> Техника подачи толчком справа по диагонали стола. Развитие силы.	2	-
154	<b>Занятие № 18.</b> Техника подачи толчком слева по диагонали стола. Развитие гибкости.	2	-
155	<b>Занятие № 19.</b> Техника выполнения подрезки слева по диагонали стола. Содействие развитию скорости.	2	-
156	<b>Занятие № 20.</b> Техника выполнения подрезки справа по диагонали стола. Содействие развитию силы.	2	-
157	<b>Занятие № 21.</b> Техника выполнения подачи подрезкой слева и справа по диагонали стола. Содействие развитию ловкости.	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
158	<b>Занятие № 22.</b> Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.	2	-
159	<b>Занятие № 23.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места. Развитие силы мышц ног.	2	-
160	<b>Занятие № 24.</b> Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен. Развитие гибкости.	2	-
161	<b>Занятие № 25.</b> Техника бега на короткие дистанции. Развитие скорости, силовых качеств.	2	-
162	<b>Занятие № 26.</b> Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие гибкости.	2	-
163	<b>Занятие № 27.</b> Техника челночного бега. Развитие силы мышц живота. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа. Развитие силы мышц спины	2	-
164	<b>Занятие № 28.</b> Техника оздоровительной ходьбы и бега. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. <b>Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования.</b>	2	-
<b>Итого:</b>		<b>56</b>	-
<b>Всего за I-IV курсы:</b>		<b>328</b>	-

**4.5. Лабораторные работы по дисциплине «Физическая культура и спорт»** (элективный курс для лиц с ОВЗ и инвалидов) не предполагаются учебным планом.

**4.6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт»** (элективный курс для лиц с ОВЗ и инвалидов) не предполагается учебным планом.

**4.7. Курсовые работы / проекты по дисциплине «Физическая культура и спорт»** (элективный курс для лиц с ОВЗ и инвалидов) 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;
- личностно-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/908430/>
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. 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/>
4. Бокач, В. М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп : учебно-методическое пособие / В. М. Бокач. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 80 с. – ISBN 978-5-8158-1994-8. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1894171/>
5. Кучеров, Е. В. Физическая культура. Рекомендации для студентов специальной медицинской группы по физической культуре : учебно-методическое пособие / Е. В. Кучеров. – Москва : Издательский Дом НИТУ «МИСиС», 2022. – 46 с. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1914810/>
6. Радаева, С. В. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура студентов специальной медицинской группы вуза : учебно-методическое пособие / Радаева С. В., Загребская А. И., Головкин Г. И., Черданцева Р. Г. – Томск : Изд-во Томского государственного университета, 2020. – 72 с. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1865089/>
7. Черданцева, Р. Г. Физическая культура студентов специального медицинского отделения : учебно-методическое пособие / Р. Г. Черданцева, С. А. Дробышева. – Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2016. – 56 с. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1693871/>

### б) дополнительная литература:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
5. 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.
6. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учебник / И. В. Лукомский, И. С. Сикорская, В. С. Улащик ; под ред. В. С. Улащика. – Минск : Выш. шк., 2010. – 384 с.

7. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура : учебник для студентов высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др. ; под ред. Попова С. Н.). – М. : Академия, 2008. – 416 с.

#### **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 «Znaniy.com». – URL : <https://www.znaniy.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 ЮРГПУ (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 FirefoxMozilla. – 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. Архиватор7Zip. – 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.pdfcreator.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/>

2. 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/>

3. 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/>

4. 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/>

4. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Физическая реабилитация студентов специальной медицинской группы» (часть 1) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2020. – 33 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

5. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Физическая реабилитация студентов специальной медицинской группы» (часть 2) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. 02.06.2020 г. Регистр. № 1853. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2021. 09.03.2021 г. Регистр. № 0596. – 31 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

6. Методические указания по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» «Адаптивная физическая культура студентов» / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. – 2-е изд., перераб. и доп. 05.12.2023 г. Регистр. № 0117. – Луганск : 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 для лиц с ОВЗ и инвалидов) 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 для лиц с ОВЗ и инвалидов)**

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

Этап	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенции
<b>Начальный</b>	<b>УК-7</b>	<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>Основной</b>		<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
<b>Заключительный</b>		<b>Высокий</b>	<b>владеть:</b> навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности; навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности; навыком техники выполнения физических упражнений

**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 прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен. 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 оздоровительного бега и ходьбы. Тема 1.5. Ознакомление и обучение элементам техники настольного	1, 2

				<p>тенниса.</p> <p>Тема 1.6. Техника выполнения базовых элементов настольного тенниса (обучение хватке, стойке, технике толчков).</p> <p>Тема 1.7. Техника выполнения подрезки слева, подачи подрезкой слева.</p> <p>Тема 1.8. Техника выполнения подрезки справа, подачи подрезкой справа.</p> <p>Тема 2.1. Совершенствование техники выполнения базовых элементов настольного тенниса (хватки, стойки, техники толчков).</p> <p>Тема 2.2. Совершенствование техники выполнения подрезки слева.</p> <p>Тема 2.3. Совершенствование техники выполнения подрезки справа.</p> <p>Тема 2.4. Совершенствование техники выполнения подач подрезками.</p> <p>Тема 2.5. Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен.</p> <p>Тема 2.6. Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя.</p> <p>Тема 2.7. Техника челночного бега. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.</p> <p>Тема 2.8. Техника оздоровительного бега и ходьбы.</p>	
			<p>УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности</p>	<p>Тема 3.1. Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен.</p> <p>Тема 3.2. Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя.</p> <p>Тема 3.3. Техника челночного бега. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.</p> <p>Тема 3.4. Техника оздоровительного бега и ходьбы.</p> <p>Тема 3.5. Ознакомление с техникой игры в волейбол.</p> <p>Тема 3.6. Техника передачи мяча двумя руками сверху.</p> <p>Тема 3.7. Техника передачи мяча двумя руками снизу.</p> <p>Тема 3.8. Техника подачи мяча.</p> <p>Тема 4.1. Техника и тактика игры в волейбол.</p> <p>Тема 4.2. Техника передачи мяча двумя руками сверху.</p>	3, 4

				<p>Тема 4.3. Техника передачи мяча двумя руками снизу.</p> <p>Тема 4.4. Техника подачи мяча.</p> <p>Тема 4.5. Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен.</p> <p>Тема 4.6. Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя.</p> <p>Тема 4.7. Техника челночного бега. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.</p> <p>Тема 4.8. Техника оздоровительного бега и ходьбы.</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>Тема 5.1. Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен.</p> <p>Тема 5.2. Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя.</p> <p>Тема 5.3. Техника челночного бега. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.</p> <p>Тема 5.4. Техника оздоровительного бега и ходьбы.</p> <p>Тема 5.5. Техника прыжков со скакалкой.</p> <p>Тема 5.6. Техника приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.</p> <p>Тема 5.7. Техника оздоровительных аэробных упражнений.</p> <p>Тема 5.8. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p>Тема 6.1. Техника прыжков со скакалкой.</p> <p>Тема 6.2. Техника приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.</p> <p>Тема 6.3. Техника оздоровительных аэробных упражнений.</p> <p>Тема 6.4. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p>Тема 6.5. Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен.</p> <p>Тема 6.6. Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя.</p> <p>Тема 6.7. Техника челночного бега. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.</p> <p>Тема 6.8. Техника оздоровительного бега и ходьбы.</p> <p>Тема 7.1. Техника прыжков в длину и</p>	5-8

				в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен.	
				Тема 7.2. Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя.	
				Тема 7.3. Техника челночного бега. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.	
				Тема 7.4. Техника оздоровительного бега и ходьбы.	
				Тема 7.5. Ознакомление и обучение элементам техники настольного тенниса.	
				Тема 7.6. Техника выполнения базовых элементов настольного тенниса (обучение хватке, стойке, технике толчков).	
				Тема 7.7. Техника выполнения подрезки слева, подачи подрезкой слева.	
				Тема 7.8. Техника выполнения подрезки справа, подачи подрезкой справа.	
				Тема 8.1. Совершенствование техники выполнения базовых элементов настольного тенниса (хватки, стойки, техники толчков).	
				Тема 8.2. Совершенствование техники выполнения подрезки слева.	
				Тема 8.3. Совершенствование техники выполнения подрезки справа.	
				Тема 8.4. Совершенствование техники выполнения подрезки справа.	
				Тема 8.5. Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа с колен.	
				Тема 8.6. Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя.	
				Тема 8.7. Техника челночного бега. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.	
				Тема 8.8. Техника оздоровительного бега и ходьбы.	

## 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
		УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности	<b>знать:</b> основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий; <b>уметь:</b> анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности; <b>владеть:</b> навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности	Темы 3.1–3.8, Темы 4.1–4.8	

		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	<b>знать:</b> воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся; <b>уметь:</b> осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм; <b>владеть:</b> навыком техники выполнения физических упражнений	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
		достаточный	недостаточный	
		ВЫПОЛНЕНО	НЕ ВЫПОЛНЕНО	
Выносливость				
Оздоровительная ходьба на 1500 м (мин., сек.)	муж. жен.	20,00 и менее	20,01 и более	0
Сила				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (раз)	муж.	20 и более	19 и менее	0
	жен.	10 и более	9 и менее	0
Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз)	муж.	25 и более	24 и менее	0
	жен.	15 и более	14 и менее	0
Прыжок в длину с места (см)	муж.	165 и более	164 и менее	0
	жен.	140 и более	139 и менее	0
Прыжок в высоту с места (см)	муж.	30 и более	29 и менее	0
	жен.	20 и более	19 и менее	0
Скорость				
Бег на 30 м (сек.)	муж.	6,0 и менее	6,1 и более	0

	жен.	7,0 и менее	7,1 и более	0
<b>Ловкость</b>				
Челночный бег 4 х 9 м (сек.)	муж.	11,8 и менее	11,7 и более	0
	жен.	12,6 и менее	12,7 и более	0
<b>Гибкость</b>				
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	муж.	6 и более	5 и менее	0
	жен.	6 и более	5 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. Рефераты

1. Влияние физических упражнений на организм человека.
2. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
3. Близорукость и здоровье. Профилактика близорукости.
4. Природные факторы закаливания: влияние на организм.
5. Питание и комплекс оздоровительной гимнастики при гипертонии.
6. Показания и противопоказания к лечебному применению физических упражнений.
7. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
8. Влияние окружающей среды на здоровье студентов.
9. Влияние оздоровительного бега на человека при ВСД (вегето-сосудистой дистонии).
10. Влияние воды на организм человека.
11. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
12. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
13. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.
14. Механизм возникновения сколиоза. Профилактика и питание.
15. Физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
16. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.
17. Физическая активность человека как основной фактор укрепления здоровья.
18. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
19. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
20. Закаливание организма.
21. Дозирование физических нагрузок при различных заболеваниях.
22. Различные подходы к определению понятия «здоровье».
23. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.



24. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
25. Утомление при физической и умственной работе.
26. Спортивные игры и их влияние на организм занимающихся.
27. Олимпийские игры: история и современность.
28. Нетрадиционные системы физических упражнений.
29. Точечный массаж: история возникновения, цели, задачи, основные методы.
30. Физическая реабилитация при различных патологиях.
31. Физическая рекреация как средство ЛФК.

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

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
выполнено	Реферат представлен на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т. п.). Реферат оформлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
	Реферат представлен на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т. п.). В оформлении допущены некоторые неточности в выполнении требований, предъявляемых к данному виду работ.
	Реферат представлен на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т. п.). В оформлении допущены ошибки в выполнении требований, предъявляемых к данному виду работ.
не выполнено	Реферат представлен на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т. п.).

### 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 умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности. 4. Студент выполнил реферат по соответствующей теме.	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 умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности. 4. Студент не выполнил реферат по соответствующей теме.	не зачтено

## 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)