

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Институт философии

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института философии

Скляр П. П.

2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

По направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение
(по отраслям)

Профиль: «Техника и технологии строительства и жилищно-коммунального
хозяйства (по элективным модулям)»

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация мини-футбол) по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). – 31 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация мини-футбол) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 124 (с изм. и доп. от 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021 г.).

СОСТАВИТЕЛИ:

преподаватель Лопаткин А. К.

старший преподаватель Полоник А. Н.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания

«14» 04 2023 года, протокол № 20

Заведующий кафедрой
физического воспитания

Ермолаева Т. Н.

Переутверждена: « » _____ 20__ года, протокол № _____

Согласована:

Директор института философии

Скляр П. П.

Переутверждена: « » _____ 20__ года, протокол № _____

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии

«20» 04 2023 г., протокол № 7

Председатель учебно-методической комиссии
института философии

Пидченко С. А.

© Лопаткин А. К., Полоник А. Н., 2023 год

© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», 2023 год

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 по мини-футболу) 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	знать: законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма
		уметь: определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности
		владеть: навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом	знать: основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий

	особенностей профессиональной деятельности	уметь: анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности
		владеть: 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	знать: воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся
		уметь: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм
		владеть: навыком техники выполнения физических упражнений

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективный курс по мини-футболу) изучается в течение 1–8 семестров и состоит из разделов по общей физической подготовке и мини-футболу. 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	мини-футбол	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	мини-футбол	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	мини-футбол	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	мини-футбол	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.

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 ведения мяча в мини-футболе.

Тема 1.6. Техника передачи и остановки мяча в мини-футболе.

Тема 1.7. Техника ударов по воротам в мини-футболе.

Тема 1.8. Техника обманных движений (финтов) в мини-футболе.

Семестр 2

Тема 2.1. Техника ведения мяча в мини-футболе.

Тема 2.2. Техника передачи и остановки мяча в мини-футболе.

Тема 2.3. Техника ударов по воротам в мини-футболе.

Тема 2.4. Техника обманных движений (финтов) в мини-футболе.

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.

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 ведения мяча в мини-футболе.

Тема 7.6. Совершенствование техники передачи и остановки мяча в мини-футболе.

Тема 7.7. Совершенствование техники ударов по воротам в мини-футболе.

Тема 7.8. Совершенствование техники обманных движений (финтов) в мини-футболе.

Семестр 8

Тема 8.1. Совершенствование техники ведения мяча в мини-футболе.

Тема 8.2. Совершенствование техники передачи и остановки мяча в мини-футболе.

Тема 8.3. Совершенствование техники ударов по воротам в мини-футболе.

Тема 8.4. Совершенствование техники обманных движений (финтов) в мини-футболе.

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 мини-футболу) 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
Семестр 1			
Общая физическая подготовка			
1	Занятие № 1. Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.	2	-
2	Занятие № 2. Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
3	Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 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	Занятие № 4. Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости,	2	-

	силовых качеств и гибкости.		
5	Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
6	Занятие № 6. Техника челночного бега. Техника подтягивания (мужчины). Техника поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
7	Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 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	Занятие № 8. Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	2	-
9	Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Мини-футбол			
10	Занятие № 10. Обучение базовым техническим элементам мини-футбола. Техника ведения мяча.	2	-
11	Занятие № 11. Обучение технике ведения мяча. Развитие ловкости и координации.	2	-
12	Занятие № 12. Обучение базовым техническим элементам мини-футбола. Техника передачи и остановки мяча.	2	-
13	Занятие № 13. Обучение технике передачи и остановки мяча. Развитие координационных способностей.	2	-
14	Занятие № 14. Обучение базовым техническим элементам мини-футбола. Техника ударов по воротам.	2	-
15	Занятие № 15. Обучение технике ударов по воротам. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
16	Занятие № 16. Обучение базовым техническим элементам мини-футбола. Техника обманных движений (финтов).	2	-
17	Занятие № 17. Контрольные тестирования: 1. Бег 15 метров с места, сек. 2. Челночный бег, 4x9 м, сек. 3. Прыжок в длину с места, см. 4. Удары по воротам на точность, кол-во попаданий.	2	-
Семестр 2			
Мини-футбол			
18	Занятие № 18. Обучение базовым техническим элементам мини-футбола. Техника ведения мяча.	2	-
19	Занятие № 19. Обучение технике ведения мяча. Развитие ловкости и координации.	2	-
20	Занятие № 20. Обучение базовым техническим элементам мини-футбола. Техника передачи и остановки мяча.	2	-
21	Занятие № 21. Обучение технике передачи и остановки мяча. Развитие координационных способностей.	2	-
22	Занятие № 22. Обучение базовым техническим элементам мини-футбола. Техника ударов по воротам.	2	-
23	Занятие № 23. Обучение технике ударов по воротам. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
24	Занятие № 24. Обучение базовым техническим элементам мини-футбола. Техника обманных движений (финтов).	2	-
25	Занятие № 25. Обучение технике обманных движений (финтов). Развитие скоростных качеств.	2	-
26	Занятие № 26. Контрольные тестирования: 1. Бег 30 метров с места, сек. 2. Бег 30 метров с ведением мяча, сек. 3. Ведение, обводка стоек и удар по	2	-

	воротам, сек. 4. Жонглирование мячом, кол-во раз.		
Общая физическая подготовка			
27	Занятие № 27. 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	Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 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	Занятие № 29. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
30	Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
31	Занятие № 31. 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	Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 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	Занятие № 33. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	2	-
34	Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Итого:		68	-
Семестр 3			
Общая физическая подготовка			
35	Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
36, 37	Занятия № 2-3. 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	Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 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, 40	Занятия № 5-6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	4	-
41	Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
42, 43	Занятия № 8-9. 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	Занятие № 10. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из	2	-

	положения лежа на полу (ж).		
45, 46	Занятия № 11-12. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	4	-
47	Занятие № 13. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Мини-футбол			
48, 49	Занятия № 14-15. Техника ведения мяча. Развитие ловкости и координации.	4	-
50	Занятие № 16. Закрепление техники ведения мяча в мини-футболе.	2	-
51, 52	Занятия № 17-18. Техника передач и остановок мяча. Развитие координационных способностей.	4	-
53	Занятие № 19. Закрепление техники передач и остановок мяча в мини-футболе.	2	-
54, 55	Занятия № 20-21. Техника ударов по воротам. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	-
56	Занятие № 22. Закрепление техники ударов по воротам в мини-футболе.	2	-
57, 58	Занятия № 23-24. Техника обманных движений (финтов). Развитие скоростных качеств.	4	-
59, 60	Занятия № 25-26. Закрепление техники обманных движений (финтов) в мини-футболе. Контрольные тестирования: 1. Бег 15 метров с места, сек. 2. Челночный бег, 4х9 м, сек. 3. Прыжок в длину с места, см. 4. Удары по воротам на точность, кол-во попаданий.	4	-
Семестр 4			
Мини-футбол			
61, 62	Занятия № 27-28. Техника ведения мяча. Развитие ловкости и координации.	4	-
63	Занятие № 29. Закрепление техники ведения мяча в мини-футболе.	2	-
64, 65	Занятия № 30-31. Техника передач и остановок мяча. Развитие координационных способностей.	4	-
66	Занятие № 32. Закрепление техники передач и остановок мяча в мини-футболе.	2	-
67, 68	Занятия № 33-34. Техника ударов по воротам. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	-
69	Занятие № 35. Закрепление техники ударов по воротам в мини-футболе.	2	-
70	Занятия № 36. Техника обманных движений (финтов). Развитие скоростных качеств.	2	-
71, 72	Занятия № 37-38. Закрепление техники обманных движений (финтов) в мини-футболе.	4	-
73	Занятие № 39. Контрольные тестирования: 1. Бег 30 метров с места, сек. 2. Бег 30 метров с ведением мяча, сек. 3. Ведение, обводка стоек и удар по воротам, сек. 4. Жонглирование мячом, кол-во раз.	2	-
Общая физическая подготовка			
74, 75	Занятия № 40-41. 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	Занятие № 42. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 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	-
77, 78	Занятия № 43-44. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и	4	-

	гибкости.		
79	Занятие № 45. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
80, 81	Занятия № 46-47. 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	Занятие № 48. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
83, 84	Занятия № 49-50. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	4	-
85	Занятие № 51. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Итого:		102	-
Семестр 5			
Общая физическая подготовка			
86	Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
87, 88	Занятия № 2-3. 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	Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 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	-
90, 91	Занятия № 5-6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	4	-
92	Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
93, 94	Занятия № 8-9. 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	-
95	Занятие № 10. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
96, 97	Занятия № 11-12. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	4	-
98	Занятие № 13. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Мини-футбол			
99, 100	Занятия № 14-15. Закрепление техники ведения мяча в мини-футболе.	4	-
101	Занятие № 16. Совершенствование техники ведения мяча. Развитие	2	-

	ловкости и координации.		
102, 103	Занятия № 17-18. Закрепление техники передач и остановок мяча в мини-футболе.	4	-
104	Занятие № 19. Совершенствование техники передач и остановок мяча. Развитие координационных способностей.	2	-
105, 106	Занятия № 20-21. Закрепление техники ударов по воротам в мини-футболе.	4	-
107	Занятие № 22. Совершенствование техники ударов по воротам. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	-
108, 109	Занятия № 23-24. Закрепление техники обманных движений (финтов) в мини-футболе.	4	-
110, 111	Занятия № 25-26. Совершенствование техники обманных движений (финтов). Развитие скоростных качеств. Контрольные тестирования: 1. Бег 15 метров с места, сек. 2. Челночный бег, 4х9 м, сек. 3. Прыжок в длину с места, см. 4. Удары по воротам на точность, кол-во попаданий.	4	-
Семестр 6			
Мини-футбол			
112, 113	Занятия № 27-28. Закрепление техники ведения мяча в мини-футболе.	4	-
114	Занятие № 29. Совершенствование техники ведения мяча. Развитие ловкости и координации.	2	-
115, 116	Занятия № 30-31. Закрепление техники передач и остановок мяча в мини-футболе.	4	-
117	Занятие № 32. Совершенствование техники передач и остановок мяча. Развитие координационных способностей.	2	-
118, 119	Занятия № 33-34. Закрепление техники ударов по воротам в мини-футболе.	4	-
120	Занятие № 35. Совершенствование техники ударов по воротам. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	-
121	Занятия № 36. Закрепление техники обманных движений (финтов) в мини-футболе.	2	-
122, 123	Занятия № 37-38. Совершенствование техники обманных движений (финтов). Развитие скоростных качеств.	4	-
124	Занятие № 39. Контрольные тестирования: 1. Бег 30 метров с места, сек. 2. Бег 30 метров с ведением мяча, сек. 3. Ведение, обводка стоек и удар по воротам, сек. 4. Жонглирование мячом, кол-во раз.	2	-
Общая физическая подготовка			
125, 126	Занятия № 40-41. 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	Занятие № 42. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 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	Занятия № 43-44. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	4	-
130	Занятие № 45. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
131, 132	Занятия № 46-47. 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	Занятие № 48. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
134, 135	Занятия № 49-50. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	4	-
136	Занятие № 51. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Итого:		102	-
Семестр 7			
Общая физическая подготовка			
137	Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
138	Занятие № 2. 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	Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 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	Занятие № 4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
141	Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
142	Занятие № 6. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (м). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
143	Занятие № 7. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Мини-футбол			
144	Занятия № 8. Совершенствование техники ведения мяча в мини-футболе.	2	-
145	Занятие № 9. Совершенствование техники ведения мяча. Развитие ловкости и координации.	2	-
146	Занятия № 10. Совершенствование техники передач и остановок мяча в мини-футболе.	2	-
147	Занятие № 11. Совершенствование техники передач и остановок мяча. Развитие координационных способностей.	2	-
148	Занятия № 12. Совершенствование техники ударов по воротам в мини-футболе. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	-
149	Занятие № 13. Совершенствование техники обманных движений (финтов) в мини-футболе. Развитие скоростных качеств.	2	-
150	Занятия № 14. Контрольные тестирования: 1. Бег 15 метров с места, сек. 2. Челночный бег, 4х9 м, сек. 3. Прыжок в длину с места, см. 4. Удары	2	-

	по воротам на точность, кол-во попаданий.		
Семестр 8			
Мини-футбол			
151	Занятия № 15. Совершенствование техники ведения мяча в мини-футболе.	2	-
152	Занятие № 16. Совершенствование техники ведения мяча. Развитие ловкости и координации.	2	-
153	Занятия № 17. Совершенствование техники передач и остановок мяча в мини-футболе.	2	-
154	Занятия № 18. Совершенствование техники передач и остановок мяча. Развитие координационных способностей.	2	-
155	Занятия № 19. Совершенствование техники ударов по воротам в мини-футболе. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	-
156	Занятие № 20. Совершенствование техники обманных движений (финтов) в мини-футболе. Развитие скоростных качеств.	2	-
157	Занятия № 21. Контрольные тестирования: 1. Бег 30 метров с места, сек. 2. Бег 30 метров с ведением мяча, сек. 3. Ведение, обводка стоек и удар по воротам, сек. 4. Жонглирование мячом, кол-во раз.	2	-
Общая физическая подготовка			
158	Занятие № 22. 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	Занятие № 23. 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	Занятие № 24. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 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	Занятие № 25. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
162	Занятие № 26. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
163	Занятие № 27. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 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	Занятие № 28. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Итого:		56	-
Всего за I-IV курсы:		328	-

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

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

4.7. Курсовые работы / проекты по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по мини-футболу) 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. Андреев, С. Н. Мини-футбол (футзал) : упражнения по физической и технико-тактической подготовке : пособие / С. Н. Андреев. – Москва : Спорт, 2020. – 472 с. – ISBN 978-5-9500-1795-7. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1085918> (дата обращения: 29.12.2023). – Режим доступа : по подписке.

2. Ананьин, М. С. Организация и проведение занятий по мини-футболу (футзалу) в вузах : методические рекомендации по курсу «Физическая культура» / М. С. Ананьин, Т. В. Голушко, Е. Ю. Колганова [и др.]. – Москва : Дело (ПАНХиГС), 2020. – 316 с. – ISBN 978-5-85006-281-1. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1861777> (дата обращения: 29.12.2023). – Режим доступа : по подписке.

3. 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/>

4. Губа, В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала) : Учебник / Губа В.П. – Москва : Спорт, 2016. – 200 с. – ISBN 978-5-906839-28-2. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/917860> (дата обращения: 29.12.2023). – Режим доступа : по подписке

5. 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/>

6. 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/>

б) дополнительная литература:

1. Алиев, Э. Г. Основы технологии планирования, контроля и учёта спортивной подготовки в мини-футболе (футзале) : учебное пособие / Алиев Э. Г., Андреев С. Н. – Москва : Спорт, 2019. – 76 с. – ISBN 978-5-9500183-1-2. – Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018312.html> – Режим доступа : по подписке.

2. Андреев, С. Н. Техника дриблинга и финтов в мини-футболе : учебное пособие / С. Н. Андреев, Сирило Кардозо. – Москва : Спорт, 2016. – 240 с. – ISBN 978-5-906839-60-2. – Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839602.html> – Режим доступа : по подписке.

3. Мутко, В. Л. Мини-футбол - игра для всех / Мутко В. Л., Андреев С. Н., Алиев Э. Г. – Москва : Советский спорт, 2008. – 264 с. – ISBN 978-5-9718-0302-7. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971803027.html> – Режим доступа : по подписке.

4. 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.

5. 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.

6. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учеб. пособие / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева. – Красноярск : СФУ, 2016. – 148 с. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <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 «Znaniy» – 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 РУКОТ. – URL : <http://rucont.ru>

Электронный каталог Научно-технической библиотеки ЮРГПУ (НПИ). – URL : <https://libwed.srsu.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 – 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/>
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/>
5. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Методика обучения техническим элементам мини-футбола» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: А. К. Лопаткин, А. Н. Полоник, М. В. Лопаткина, А. М. Драгнев. 10.05.2023 г. Рег. № 0669. – Луганск : Изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2023. – 35 с. : ил. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>
6. Методические указания к самостоятельным занятиям по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» «Совершенствование физических качеств у студентов, занимающихся в секции мини-футбола» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: А. К. Лопаткин, А. Н. Полоник, М. В. Лопаткина, А. М. Драгнев. 14.03.2024 г. Рег. № 0364. – Луганск : Изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2024. – 27 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

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 мини-футболу)

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	Пороговый	знать: 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
Основной		Базовый	уметь: 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		Высокий	владеть: 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	УК-7.1. Определяет личный уровень	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	1, 2

		подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	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 ведения мяча в мини-футболе.	
				Тема 1.6. Техника передачи и остановки мяча в мини-футболе.	
				Тема 1.7. Техника ударов по воротам в мини-футболе.	
				Тема 1.8. Техника обманных движений (финтов) в мини-футболе.	
				Тема 2.1. Техника ведения мяча в мини-футболе.	
				Тема 2.2. Техника передачи и остановки мяча в мини-футболе.	
				Тема 2.3. Техника ударов по воротам в мини-футболе.	
				Тема 2.4. Техника обманных движений (финтов) в мини-футболе.	
				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.	
			УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с	Тема 3.1. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	3, 4
				Тема 3.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.	
				Тема 3.3. Совершенствование	

			учетом особенностей профессиональной деятельности	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 ведения мяча в мини-футболе. Тема 3.6. Совершенствование техники передачи и остановки мяча в мини-футболе. Тема 3.7. Совершенствование техники ударов по воротам в мини-футболе. Тема 3.8. Совершенствование техники обманных движений (финтов) в мини-футболе. Тема 4.1. Совершенствование техники ведения мяча в мини-футболе. Тема 4.2. Совершенствование техники передачи и остановки мяча в мини-футболе. Тема 4.3. Совершенствование техники ударов по воротам в мини-футболе. Тема 4.4. Совершенствование техники обманных движений (финтов) в мини-футболе. 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.	
			УК-7.3. Формирует и использует комплексы	Тема 5.1. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре	5-8

			физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	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 ведения мяча в мини-футболе. Тема 5.6. Совершенствование техники передачи и остановки мяча в мини-футболе. Тема 5.7. Совершенствование техники ударов по воротам в мини-футболе. Тема 5.8. Совершенствование техники обманных движений (финтов) в мини-футболе. Тема 6.1. Совершенствование техники ведения мяча в мини-футболе. Тема 6.2. Совершенствование техники передачи и остановки мяча в мини-футболе. Тема 6.3. Совершенствование техники ударов по воротам в мини-футболе. Тема 6.4. Совершенствование техники обманных движений (финтов) в мини-футболе. 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.	
				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 ведения мяча в мини-футболе.	
				Тема 7.6. Совершенствование техники передачи и остановки мяча в мини-футболе.	
				Тема 7.7. Совершенствование техники ударов по воротам в мини-футболе.	
				Тема 7.8. Совершенствование техники обманных движений (финтов) в мини-футболе.	
				Тема 8.1. Совершенствование техники ведения мяча в мини-футболе.	
				Тема 8.2. Совершенствование техники передачи и остановки мяча в мини-футболе.	
				Тема 8.3. Совершенствование техники ударов по воротам в мини-футболе.	
				Тема 8.4. Совершенствование техники обманных движений (финтов) в мини-футболе.	
				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.	

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	знать: законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма; уметь: определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности; владеть: 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 мини-футболу
		УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности	знать: основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий; уметь: анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности; владеть: 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	знать: воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся; уметь: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм; владеть: 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
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	
		ВЫПОЛНЕНО					НЕ ВЫПОЛНЕНО
Выносливость							
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
Сила							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	муж.	44 и более	43 - 36	35 - 27	26 - 21	20 и менее	0
	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	муж.	56 и более	55 - 47	46 - 40	39 - 36	35 и менее	0

места (см)	жен.	46 и более	45 - 41	40 - 37	36 - 31	30 и менее	0
Скорость							
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
Ловкость							
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
Гибкость							
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 мини-футболу

Виды испытаний	Пол	Уровень физической подготовленности			
		высокий	средний		низкий
		ВЫПОЛНЕНО			НЕ ВЫПОЛНЕНО
Бег 15 метров с места, сек.	муж.	2,5	2,7	2,9	3,1
Бег 30 метров с места, сек.	муж.	4,6	4,8	5,0	5,2
Бег 30 метров с ведением мяча, сек.	муж.	4,9	5,1	5,4	5,7
Ведение, обводка стоек и удар по воротам, сек.	муж.	7,4	7,6	7,8	8,0

Удары по воротам на точность, кол-во попаданий	муж.	8	7	6	5
Жонглирование мячом, раз	муж.	200	180	160	140

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование по мини-футболу»

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 мини-футболу. 3. Студент умеет самостоятельно проводить занятия по мини-футболу.
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 мини-футболу. 3. Студент не умеет самостоятельно проводить занятия по мини-футболу.

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 мини-футбол. 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 мини-футбол. 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)