

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

Соляр П. П.

2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» (специализация аэробика)

По направлению подготовки 45.03.01 Филология

Профиль: «Отечественная филология»

Луганск – 2023

## Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация аэробика) по направлению подготовки 45.03.01 Филология. – 33 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация аэробика) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки Филология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 года № 986 (с изм. и доп. от 26 ноября 2020 г.).

### СОСТАВИТЕЛИ:

канд. пед. наук, доцент Ермолаева Т. Н.  
преподаватель Бручко Е. С.  
преподаватель Лопаткина М. В.  
ст. преподаватель Рубинская И. Ю.  
преподаватель Тупахина Т. А.

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания

«14» 04 2023 года, протокол № 20

Заведующий кафедрой Ермолаева Т. Н.  
физического воспитания  
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.

© Ермолаева Т. Н., Бручко Е. С., Лопаткина М. В.,  
Рубинская И. Ю., Тупахина Т. А., 2023 год  
© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», 2023 год

## **Структура и содержание дисциплины**

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

Цель изучения дисциплины – последовательное перманентное формирование физической культуры личности, воспитание здорового, всесторонне развитого, физически совершенного человека, готового к трудовой деятельности, воспитание морально-волевых качеств и потребности в здоровом образе жизни, использование полученных ценностей физической культуры в личной, общественной, профессиональной деятельности и в семье.

Задачи:

использование в своей практической деятельности знания основных теоретических положений физического воспитания;

развитие общих и специальных физических качеств с использованием различных средств физической культуры и спорта;

контроль и анализ динамики физической подготовленности;

планирование физической нагрузки и осуществление самоконтроля физического состояния и физических возможностей при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями;

выполнение базовых оздоровительных комплексов;

ориентация студентов на здоровый образ жизни без курения, алкоголя, наркотиков и других опасных наклонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация аэробика) относится к модулю гуманитарных дисциплин.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения выполнять комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; навыки повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, а также организации и проведения массовых спортивных мероприятий.

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

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

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

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

Срок подготовки		Раздел дисциплины		Коли-чество аудитор-ных часов	Само-стоя-тель-ная работа	Форма аттеста-ции	
I курс	2 семестр 1 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	зачет	
		Занятия № 10-17	специализация аэробика	16	10		
	2 семестр	Занятия № 18-26	специализация аэробика	18	12		
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10		
<b>Итого за I курс</b>				<b>68</b>	<b>42</b>		
II курс	3 семестр 4 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	зачет	
		Занятия № 10-17	специализация аэробика	16	10		
	4 семестр	Занятия № 18-26	специализация аэробика	18	12		
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10		
<b>Итого за II курс</b>				<b>68</b>	<b>42</b>		
III курс	5 семестр 6 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	зачет	
		Занятия № 10-17	специализация аэробика	16	10		
	6 семестр	Занятия № 18-26	специализация аэробика	18	10		
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10		
<b>Итого за III курс</b>				<b>68</b>	<b>40</b>		
<b>Всего</b>				<b>204</b>	<b>124</b>		

## 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

## 4.2. Содержание разделов дисциплины

### 1 семестр

**Тема 1.1.** Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

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

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

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

**Тема 1.5.** Ознакомление и обучение элементам техники аэробной хореографии.

**Тема 1.6.** Техника выполнения базовых элементов аэробики (запоминание 7-ми базовых шагов).

**Тема 1.7.** Техника выполнения базовых шагов и передвижений в аэробике.

**Тема 1.8.** Техника выполнения простых связок, базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений.

### 2 семестр

**Тема 2.1.** Совершенствование техники выполнения базовых шагов и перемещений в аэробике.

**Тема 2.2.** Совершенствование техники выполнения простых связок, базовых шагов, прыжков, подскоков и перемещений.

**Тема 2.3.** Освоение техники выполнения простых связок базовой аэробики.

**Тема 2.4.** Совершенствование техники выполнения комплекса аэробики.

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

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

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

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

### **3 семестр**

**Тема 3.1.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 3.2.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 3.3.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

**Тема 3.5.** Ознакомление и обучение элементам техники современных видов танцевальной аэробики.

**Тема 3.6.** Техника выполнения латиноамериканских упражнений в аэробике.

**Тема 3.7.** Техника выполнения латиноамериканских связок, шагов, прыжков и передвижений.

**Тема 3.8.** Техника выполнения латиноамериканских шагов и передвижений в аэробике.

### **4 семестр**

**Тема 4.1.** Совершенствование техники выполнения латиноамериканских шагов и перемещений в аэробике.

**Тема 4.2.** Совершенствование техники выполнения латиноамериканских связок, шагов, прыжков и перемещений.

**Тема 4.3.** Развитие эстетических, музыкальных, стилевых и других возможностей творческого самовыражения.

**Тема 4.4.** Освоение техники выполнения латиноамериканских связок.

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

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

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

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

## **5 семестр**

**Тема 5.1.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 5.2.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 5.3.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

**Тема 5.5.** Совершенствование техники выполнения латиноамериканских элементов.

**Тема 5.6.** Развитие силовых качеств.

**Тема 5.7.** Совершенствование техники выполнения латиноамериканских упражнений.

**Тема 5.8.** Развитие координационных способностей.

## **6 семестр**

**Тема 6.1.** Изучение новых танцевальных шагов и связок.

**Тема 6.2.** Развитие эстетических, музыкальных, стилевых и других возможностей творческого самовыражения.

**Тема 6.3.** Освоение техники выполнения танцевальных связок.

**Тема 6.4.** Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координационных способностей.

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

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

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

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

**4.3. Лекции** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация аэробика) не предполагаются учебным планом.

## **4.4. Практические занятия**

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		очная форма	заочная форма
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Занятие № 1. Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.	2	-

2	<b>Занятие № 2.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
3	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (мужчины/женщины). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
4	<b>Занятие № 4.</b> Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
5	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
6	<b>Занятие № 6.</b> Техника челночного бега. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
7	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
8	<b>Занятие № 8.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
9	<b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Специализация аэробика</b>			
10	<b>Занятие № 10.</b> Ознакомление и обучение элементам техники аэробной хореографии. Техника выполнения базовых элементов: шаг (MARCH), бег (LOG), подскок (SKIP). Развитие координационных способностей.	2	-
11	<b>Занятие № 11.</b> Техника выполнения базовых элементов аэробики: подъем колена (KNEE LIFT), мах (KICK). Совершенствование техники выполнения базовых элементов: шаг (MARCH), бег (LOG), подскок (SKIP). Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.	2	-
12	<b>Занятие № 12.</b> Техника выполнения базовых элементов аэробики: прыжок «ноги врозь – ноги вместе» (JACK), выпад (LUNGE). Совершенствование техники выполнения базовых элементов: шаг (MARCH), бег (LOG), подскок (SKIP), подъем колена (KNEE LIFT), мах (KICK). Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.	2	-
13	<b>Занятие № 13.</b> Совершенствование техники выполнения базовых элементов. Изучение связок с базовыми шагами и передвижениями. Развитие координационных способностей. <b>Прием контрольных тестов:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 2. Наклон туловища вперед из положения сидя.	2	-

14	<b>Занятие № 14.</b> Совершенствование техники выполнения базовых элементов. Изучение новых элементов и связок из композиции. Развитие координационных способностей. <b>Прием контрольных тестов:</b> в висе на шведской стенке поднимание ног, согнутых в коленях, до угла 90°.	2	-
15	<b>Занятие № 15.</b> Освоение техники выполнения базовых прыжков и подскоков. Совершенствование техники выполнения базовых шагов и передвижений. Изучение новых элементов и связок из композиции. Развитие координационных способностей.	2	-
16	<b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники выполнения базовых элементов. Изучение основных требований к осанке при выполнении движений по аэробике. Ознакомление с перечнем запрещенных движений, связок и исходных положений. Изучение новых элементов и связок из композиции. Развитие прыгучести и координационных способностей.	2	-
17	<b>Занятие № 17.</b> Обучение составлению танцевальных связок. Совершенствование техники выполнения базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений. Изучение новых элементов и связок из композиции. Развитие силы мышц ног. <b>Прием контрольных тестов:</b> подъем верхней части туловища, лежа на животе, ноги закреплены; выполнение танцевального комплекса.	2	-

## 2 семестр

### Специализация аэробика

18	<b>Занятие № 18.</b> Освоение техники выполнения простых связок по аэробике. Совершенствование техники выполнения базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений. Воспитание духовно-физических качеств средствами музыкально-ритмической деятельности. Развитие прыгучести.	2	-
19	<b>Занятие № 19.</b> Освоение техники выполнения простых связок (базовая аэробика). Совершенствование техники выполнения базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений. Развитие координационных способностей. <b>Прием контрольных тестов:</b> сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	2	-
20	<b>Занятие № 20.</b> Освоение техники выполнения простых связок. Совершенствование техники выполнения базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений. Воспитание способности эстетического восприятия, ощущения правильной оценки красоты в сфере физической культуры. <b>Прием контрольных тестов:</b> в висе на шведской стенке поднимание ног, согнутых в коленях, до угла 90°.	2	-
21	<b>Занятие № 21.</b> Освоение техники выполнения простых связок. Совершенствование техники выполнения базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений. Развитие силовых качеств и прыгучести.	2	-
22	<b>Занятие № 22.</b> Освоение техники выполнения простых связок. Совершенствование техники выполнения базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений. Развитие координационных способностей. <b>Прием контрольных тестов:</b>	2	-

	подъем верхней части туловища, лежа на животе, ноги закреплены.		
23	<b>Занятие № 23.</b> Освоение техники выполнения простых связок. Совершенствование техники выполнения базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2	-
24	<b>Занятие № 24.</b> Освоение техники выполнения простых связок. Совершенствование техники выполнения базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений. Развитие силы мышц туловища.	2	-
25	<b>Занятие № 25.</b> Совершенствование техники выполнения комплекса по аэробике. Формирование духовно-нравственных и духовно-эстетических качеств. Развитие силы мышц туловища.	2	-
26	<b>Занятие № 26.</b> Совершенствование техники выполнения комплекса по аэробике. Формирование духовно-нравственных и духовно-эстетических качеств. Развитие силы мышц туловища. <b>Прием контрольных тестов:</b> выполнение танцевального комплекса.	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
27	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
28	<b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
29	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
30	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
31	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
32	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
33	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
34	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-

<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>-</b>
<b>3 семестр</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
35	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
36	<b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
37	<b>Занятие № 3.</b> 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	-
38	<b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
39	<b>Занятие № 5.</b> Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
40	<b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
41	<b>Занятие № 7.</b> 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	-
42	<b>Занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
43	<b>Занятие № 9.</b> Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Специализация аэробика</b>			
44	<b>Занятие № 10.</b> Ознакомление и обучение элементам техники современных видов танцевальной аэробики. Техника выполнения латиноамериканских шагов и передвижений. Развитие координационных способностей.	2	-
45	<b>Занятие № 11.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских элементов. Обучение связкам с латиноамериканскими шагами и передвижениями. Развитие координационных способностей. <b>Прием контрольных тестов:</b> сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	2	-
46	<b>Занятие № 12.</b>	2	-

	Освоение техники латиноамериканских прыжков и подскоков. Совершенствование техники выполнения латиноамериканских упражнений. Изучение новых элементов и связок из композиции. Развитие координационных способностей.		
47	<b>Занятие № 13.</b> Изучение новых элементов и связок из композиции. Совершенствование техники выполнения латиноамериканских упражнений. Развитие координационных способностей. <b>Прием контрольных тестов:</b> в висе на шведской стенке поднимание ног, согнутых в коленях, до угла 90°.	2	-
48	<b>Занятие № 14.</b> Изучение новых элементов и связок из композиции. Совершенствование техники выполнения элементов по аэробике. Развитие координационных способностей.	2	-
49	<b>Занятие № 15.</b> Обучение составлению танцевальных связок. Совершенствование техники выполнения латиноамериканских шагов, прыжков и передвижений. Развитие силы мышц ног. <b>Прием контрольных тестов:</b> подъем верхней части туловища лежа на животе, ноги закреплены.	2	-
50	<b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских упражнений. Изучение новых элементов и связок из композиции. Развитие координационных способностей.	2	-
51	<b>Занятие № 17. Прием контрольных тестов:</b> выполнение танцевального комплекса.	2	-

#### 4 семестр

##### Специализация аэробика

52	<b>Занятие № 18.</b> Освоение техники выполнения латиноамериканских связок. Совершенствование техники выполнения латиноамериканских шагов, прыжков и передвижений. Развитие прыгучести.	2	-
53	<b>Занятие № 19.</b> Техника выполнения латиноамериканских связок. Совершенствование техники выполнения латиноамериканских шагов, прыжков и передвижений. Развитие координационных способностей. <b>Прием контрольных тестов:</b> сгибание и разгибание рук лежа на полу.	2	-
54	<b>Занятие № 20.</b> Выполнения латиноамериканских связок. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации. Развитие силовых качеств.	2	-
55	<b>Занятие № 21.</b> Освоение техники выполнения латиноамериканских связок. Совершенствование техники выполнения латиноамериканских шагов, прыжков и передвижений. <b>Прием контрольных тестов:</b> в висе на шведской стенке поднимание ног, согнутых в коленях, до угла 90°.	2	-
56	<b>Занятие № 22.</b> Освоение техники выполнения латиноамериканских связок. Совершенствование техники выполнения латиноамериканских шагов, прыжков и передвижений. Развитие координационных способностей.	2	-

57	<b>Занятие № 23.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканского комплекса по аэробике. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
58	<b>Занятие № 24.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканского комплекса по аэробике. Развитие силы мышц туловища. <b>Прием контрольных тестов:</b> подъем верхней части туловища лежа на животе, ноги закреплены.	2	-
59	<b>Занятие № 25.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканского комплекса по аэробике. Развитие эстетических, музыкальных, стилевых и других возможностей творческого самовыражения. Развитие моторной памяти для выполнения сложных танцевальных программ.	2	-
60	<b>Занятие № 26.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканского комплекса по аэробике. Развитие эстетических, музыкальных, стилевых и других возможностей творческого самовыражения. Развитие моторной памяти для выполнения сложных танцевальных программ. <b>Прием контрольных тестов:</b> выполнение танцевального комплекса.	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
61	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
62	<b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
63	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
64	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
65	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
66	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
67	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
68	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-

<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>-</b>
<b>5 семестр</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
69	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
70	<b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
71	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
72	<b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
73	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
74	<b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
75	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
76	<b>Занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
77	<b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Специализация аэробика</b>			
78	<b>Занятие № 10.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских элементов. Обучение связкам с латиноамериканскими шагами и передвижениями. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.	2	-
79	<b>Занятие № 11.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских упражнений. Изучение новых элементов и связок из композиции. Развитие координационных способностей. <b>Прием контрольных тестов:</b> в висе на шведской стенке поднимание ног, согнутых в коленях, до угла 90°.	2	-
80	<b>Занятие № 12.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских элементов. Обучение связкам с	2	-

	латиноамериканскими шагами и передвижениями. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.		
81	<b>Занятие № 13.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских элементов. Развитие координационных способностей.	2	-
82	<b>Занятие № 14.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских элементов. Развитие координационных способностей. <b>Прием контрольных тестов:</b> поднимание верхней части туловища лежа на животе, ноги закреплены.	2	-
83	<b>Занятие № 15.</b> Изучение новых элементов и связок из композиции. Совершенствование техники выполнения латиноамериканских упражнений. Развитие координационных способностей.	2	-
84	<b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских упражнений. Изучение новых элементов и связок из композиции. Развитие координационных способностей.	2	-
85	<b>Занятие № 17.</b> Изучение новых элементов и связок из танцевальной композиции. Совершенствование техники выполнения прыжков, передвижений и связок. Развитие силы мышц туловища. <b>Прием контрольных тестов:</b> выполнение танцевального комплекса.	2	-

### 6 семестр

#### Специализация аэробика

86	<b>Занятие № 18.</b> Изучение новых танцевальных шагов и связок. Совершенствование техники выполнения танцевальных шагов, прыжков, передвижений и связок. Развитие силовых качеств.	2	-
87	<b>Занятие № 19.</b> Освоение техники выполнения танцевальных связок. Изучение новых танцевальных шагов и связок из композиции. Совершенствование техники выполнения шагов, прыжков, передвижений. Развитие координационных способностей. <b>Прием контрольных тестов:</b> сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2	-
88	<b>Занятие № 20.</b> Освоение методики составления простых связок. Совершенствование техники выполнения шагов, прыжков, передвижений. Развитие координационных способностей.	2	-
89	<b>Занятие № 21.</b> Освоение методики составления простых связок. Совершенствование техники выполнения шагов, прыжков, передвижений. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
90	<b>Занятие № 22.</b> Освоение техники выполнения танцевальных шагов. Совершенствование техники выполнения шагов, прыжков, передвижений. Формирование духовно-эстетических качеств. Развитие силы мышц туловища. <b>Приём контрольных тестов:</b> поднимание верхней части туловища, лёжа на животе, ноги закреплены.	2	-
91	<b>Занятие № 23.</b> Совершенствование техники выполнения танцевального комплекса. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
92	<b>Занятие № 24.</b> Освоение методики составления простых связок. Совершенствование техники выполнения шагов, прыжков, передвижений. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-

93	<b>Занятие № 25.</b> Тренировка моторной памяти для выполнения сложных танцевальных программ. Выполнение танцевального комплекса.	2	-
94	<b>Занятие № 26.</b> Совершенствование техники выполнения танцевального комплекса. Развитие эстетических, музыкальных, стилевых и других возможностей творческого самовыражения. Тренировка моторной памяти для выполнения сложных танцевальных программ. <b>Приём контрольных тестов:</b> выполнение танцевального комплекса.	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
95	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
96	<b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
97	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
98	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
99	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
100	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
101	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
102	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-
<b>Всего:</b>		<b>204</b>	-

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

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

		<b>Вид СРС</b>	<b>Объем часов</b>

№ п/п	Название темы		очная форма	заочная форма
1	Тема 1.1–1.4, Тема 2.5–2.8, Тема 3.1–3.4, Тема 4.5–4.8, Тема 5.1–5.4, Тема 6.5–6.8	Изучение методической литературы	5	-
		Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом	25	
		Подготовка письменных самостоятельных работ (рефератов)	15	
		Подготовка к сдаче контрольных нормативов	15	
2	Тема 1.5–1.8, Тема 2.1–2.4, Тема 3.5–3.8, Тема 4.1–4.4, Тема 5.5–5.8, Тема 6.1–6.4	Изучение методической литературы по видам спорта	7	
		Занятия в секциях по видам спорта	25	
		Участие в спортивных соревнованиях университета по видам спорта	20	
		Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по видам спорта	12	
<b>Итого:</b>			<b>124</b>	-

**4.7. Курсовые работы / проекты** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация аэробика) не предполагаются учебным планом.

## **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровые и соревновательные технологии обучения;
- игровое моделирование и дифференцированное физкультурное образование;
- здоровьесберегающие технологии;
- диагностика и контроль уровня физического и функционального состояния.

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

### **а) основная литература:**

1. Алаева, Л. С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Алаева Л. С. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. – 72 с. - ISBN --. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : [http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_003.html](http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_003.html). – Режим доступа : по подписке.
2. Бумаркова, Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости : учебное пособие / Н. Н. Бумаркова. – М. : Изд-во МИСИ – МГСУ, 2017. – 128 с. – ISBN 978-5-7264-1638-0. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416380.html>. – Режим доступа : по подписке.

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

4. Губарева, Н. В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология) : учебное пособие / Губарева Н. В., Линдт Т. А., Баймакова Л. Г. – Омск : изд-во СибГУФК, 2016. – 108 с. – ISBN --. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : [http://studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_017.html](http://studentlibrary.ru/book/sibgufk_017.html). – Режим доступа : по подписке.

**б) дополнительная литература:**

1. Григорьева, С. А. Совершенствование координационных способностей у студенток специальной медицинской группы / Григорьева С. А. – Омск : Изд-во СибГУФК. – 152 с. – ISBN 978-5-91368-067-9. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785913680679.html>. – Режим доступа : по подписке.

2. Лазарева, Е. А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов : учебное пособие / Е. А. Лазарева. – М. : изд-во МИСИ – МГСУ, 2017. – 129 с. – ISBN 978-5-7264-1682-3. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416823.html>. – Режим доступа : по подписке.

3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В. Н. – М. : Спорт, 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html>. – Режим доступа : по подписке.

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

5. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учеб. пособие / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева. – Красноярск: СФУ, 2016. – 148 с. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834000.html>. – Режим доступа : по подписке.

**в) методические рекомендации:**

1. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Общая физическая подготовка учащейся молодежи» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, Е. В. Мамаева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2017. – 29 с.

2. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Методика развития основных двигательных качеств студентов» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 16 с.

3. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Основы теории и методики проведения занятий по общей физической подготовке» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. Н. Авакова. – Луганск : изд-во ЛНУ им. В. Даля, 2020. – 44 с. : ил.

4. Методические указания по дисциплине «Физическая культура» «Методика развития гибкости» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. Н. Ермолаева, И. Ю. Рубинская, С. В. Чайкина. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2019. Рег. № 0836. – 35 с.

5. Методические указания по дисциплине «Физическая культура» «Методика развития гибкости и силы мышц ног» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. Н. Ермолаева, И. Ю. Рубинская, С. В. Чайкина. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2020. Рег. № 1883. – 36 с.

6. Методические указания для самостоятельных занятий студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Методика развития подвижности суставов» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: Т. Н. Ермолаева, И. Ю. Рубинская, С. В. Чайкина, Т. А. Тупахина. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2021. – 39 с. : ил.

#### **г) интернет-ресурсы:**

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://minобрнауки.рф/>

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

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

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

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

Федеральный портал «Российское образование» – [http://edu.ru/](http://edu.ru)

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – [http://window.edu.ru/](http://window.edu.ru)

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – [http://fcior.edu.ru/](http://fcior.edu.ru)

Министерство спорта Российской Федерации – [https://minsport.gov.ru/](https://minsport.gov.ru)

Министерство культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики – [https://mklnr.su/](https://mklnr.su)

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

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

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

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

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

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

Образовательная платформа Юрайт – <https://urain.ru/register>  
Научная электронная библиотека eLibrary – <https://www.eLibrary.ru/defaultx.asp>

**Информационный ресурс библиотеки образовательной организации**  
Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

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

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация аэробика) 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.

Программное обеспечение:

<b>Функциональное назначение</b>	<b>Бесплатное программное обеспечение</b>	<b>Ссылки</b>
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная система	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	Firefox Mozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	Far Manager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>

Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Аудиоплейер	VLC	<a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>

## 8. Оценочные средства по дисциплине

**Паспорт  
оценочных средств по учебной дисциплине  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»  
(специализация аэробика)**

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

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1	УК-7	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	<p><b>Тема 1.1.</b> Техника бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Тема 1.2.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 1.3.</b> Техника челночного бега.</p> <p><b>Тема 1.4.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p> <p><b>Тема 1.5.</b> Ознакомление и обучение элементам техники аэробной хореографии.</p> <p><b>Тема 1.6.</b> Техника выполнения базовых элементов аэробики (запоминание 7-ми базовых шагов).</p> <p><b>Тема 1.7.</b> Техника выполнения базовых шагов и передвижений в аэробике.</p>	1

				<b>Тема 1.8.</b> Техника выполнения простых связок, базовых шагов, прыжков, подскоков и передвижений.	
				<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники выполнения базовых шагов и перемещений в аэробике.	
				<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники выполнения простых связок, базовых шагов, прыжков, подскоков и перемещений.	
				<b>Тема 2.3.</b> Освоение техники выполнения простых связок базовой аэробики.	
				<b>Тема 2.4.</b> Совершенствование техники выполнения комплекса аэробики.	2
				<b>Тема 2.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				<b>Тема 2.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				<b>Тема 2.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.	
				<b>Тема 2.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
				<b>Тема 3.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				<b>Тема 3.2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				<b>Тема 3.3.</b> Совершенствование техники челночного бега.	
				<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	3
		УК-7.2		<b>Тема 3.5.</b> Ознакомление и обучение элементам техники современных видов танцевальной аэробики.	
				<b>Тема 3.6.</b> Техника выполнения латиноамериканских упражнений в аэробике.	
				<b>Тема 3.7.</b> Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.	

				<b>Тема 3.8.</b> Техника выполнения латиноамериканских шагов и передвижений в аэробике.	
				<b>Тема 4.1.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских шагов и перемещений в аэробике.	
				<b>Тема 4.2.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских связок, шагов, прыжков и перемещений.	
				<b>Тема 4.3.</b> Развитие эстетических, музыкальных, стилевых и других возможностей творческого самовыражения.	
				<b>Тема 4.4.</b> Освоение техники выполнения латиноамериканских связок.	4
				<b>Тема 4.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				<b>Тема 4.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				<b>Тема 4.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.	
				<b>Тема 4.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
		УК-7.3		<b>Тема 5.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				<b>Тема 5.2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				<b>Тема 5.3.</b> Совершенствование техники челночного бега.	
				<b>Тема 5.4.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	5
				<b>Тема 5.5.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских элементов.	
				<b>Тема 5.6.</b> Развитие силовых качеств.	
				<b>Тема 5.5.</b> Совершенствование техники выполнения латиноамериканских элементов.	

				<b>Тема 5.8.</b> Развитие координационных способностей.	
				<b>Тема 6.1.</b> Изучение новых танцевальных шагов и связок.	
				<b>Тема 6.2.</b> Развитие эстетических, музыкальных, стилевых и других возможностей творческого самовыражения.	
				<b>Тема 6.3.</b> Освоение техники выполнения танцевальных связок.	
				<b>Тема 6.4.</b> Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координационных способностей.	6
				<b>Тема 6.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				<b>Тема 6.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				<b>Тема 6.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.	
				<b>Тема 6.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	

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

№ п/ п	Код контро- лируемой компе- тенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов учебной дисциплины	Контролируе- мые темы	Наименова- ние оценочного средства

1	УК-7	УК-7.1	<p><i>знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма</p> <p><i>уметь:</i> определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности</p> <p><i>владеть:</i> навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности</p>	Тема 1.1–1.8, Тема 2.1–2.8	тесты по общей физической подготовленности и по специализации аэробика, реферат
		УК-7.2	<p><i>знать:</i> основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий</p> <p><i>уметь:</i> анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности</p> <p><i>владеть:</i> навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности</p>	Тема 3.1–3.8, Тема 4.1–4.8	
		УК-7.3	<p><i>знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности</p>	Тема 5.1–5.8, Тема 6.1–6.8	

			развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма 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		
--	--	--	--	--	--

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

**Тесты по общей физической подготовленности**

Виды испытаний	Пол	Уровень физической подготовленности					Не сдавал тесты
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	
		<b>ВЫПОЛНЕНО</b>					
<b>Выносливость</b>							
Бег на 3000 м (мин., сек.)	муж.	12,00 и менее	12,01 - 14,00	14,01 - 15,39	15,40 - 16,29	16,30 и более	0
Бег на 2000 м (мин., сек.)	жен.	9,40 и менее	9,41 - 10,55	10,56 - 12,00	12,01 - 12,59	13,00 и более	0
<b>Сила</b>							
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
	муж.	53 и более	52 - 44	43 - 35	34 - 29	28 и менее	0

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

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

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

## Тесты по специализации аэробика

Условия выполнения тестов	Уровень физической подготовленности								Не сдавала тесты	
	высокий	средний				низкий				
	ВЫПОЛНЕНО							НЕ ВЫПОЛНЕНО		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	24 и больше	23-21	20-18	17-15	14-12	11-8	7-5	4 и меньше	0	
В висе на шведской стенке поднимание ног, согнутых в коленях, до угла 90°	20 и больше	19-18	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7 и меньше	0	
Подъем верхней части туловища, лежа на животе, ноги закреплены	20 и больше	19-18	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7 и меньше	0	
Выполнение танцевального комплекса	Связка выполнена с большой выразительностью, очень красиво, синхронно и ритмично под музыкальное сопровождение, технично, на эмоциональном уровне	Связка выполнена не очень выразительно, ошибки в технике выполнения физических упражнений, незначительные нарушения синхронности движений с музыкальным сопровождением и слабая эмоциональность					При выполнении связки отсутствовала выразительность движений, ошибки в технике выполнения физических упражнений, отсутствовала синхронность движений с музыкальным сопровождением, не выявлена эмоциональность	0		

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тесты по специализации аэробика»

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

## **Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)**

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

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

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

## **Рефераты**

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

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

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

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

## Лист изменений и дополнений

№ 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)

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» (специализация баскетбол)

По направлению подготовки 45.03.01 Филология

Профиль: «Отечественная филология»

Луганск – 2023

## Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация баскетбол) по направлению подготовки 45.03.01 Филология. – 32 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация баскетбол) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки Филология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 года № 986 (с изм. и доп. от 26 ноября 2020 г.).

### СОСТАВИТЕЛИ:

старший преподаватель Уварова Л. И.  
старший преподаватель Степаненко А. В.

Рабочая программа учебной 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.

© Уварова Л. И., Степаненко А. В., 2023 год  
© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», 2023 год

## **Структура и содержание дисциплины**

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

Цель изучения дисциплины – последовательное перманентное формирование физической культуры личности, воспитание здорового, всесторонне развитого, физически совершенного человека, готового к трудовой деятельности, воспитание морально-волевых качеств и потребности в здоровом образе жизни, использование полученных ценностей физической культуры в личной, общественной, профессиональной деятельности и в семье.

Задачи:

использование в своей практической деятельности знания основных теоретических положений физического воспитания;

развитие общих и специальных физических качеств с использованием различных средств физической культуры и спорта;

контроль и анализ динамики физической подготовленности;

планирование физической нагрузки и осуществление самоконтроля физического состояния и физических возможностей при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями;

выполнение базовых оздоровительных комплексов;

ориентация студентов на здоровый образ жизни без курения, алкоголя, наркотиков и других опасных наклонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП ВО**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация баскетбол) относится к модулю гуманитарных дисциплин.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения выполнять комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; навыки повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, а также организации и проведения массовых спортивных мероприятий.

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

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

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического	знать: законы, признаки и особенности физического развития, закономерности

<p>физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>развития и физической подготовленности</p>	<p>развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма</p>
		<p><i>уметь:</i> определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности</p>
	<p>УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности</p>	<p><i>знать:</i> основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий</p>
		<p><i>уметь:</i> анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности</p>
	<p>УК-7.3. Формирует и использует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>	<p><i>знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма</p> <p><i>уметь:</i> осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и</p>

		спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм
		<i>владеть:</i> навыками техники выполнения физических упражнений

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

Срок подготовки		Раздел дисциплины		Коли-чество аудитор-ных часов	Само-стоя-тель-ная работа	Форма аттеста-ции	
I курс	2 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	зачет	
		Занятия № 10-17	специализация баскетбол	16	10		
		Занятия № 18-26	специализация баскетбол	18	12		
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10		
<b>Итого за I курс</b>				<b>68</b>	<b>42</b>		
II курс	4 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	зачет	
		Занятия № 10-17	специализация баскетбол	16	10		
		Занятия № 18-26	специализация баскетбол	18	12		
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10		
<b>Итого за II курс</b>				<b>68</b>	<b>42</b>		
III курс	6 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	зачет	
		Занятия № 10-17	специализация баскетбол	16	10		
		Занятия № 18-26	специализация баскетбол	18	10		
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10		
<b>Итого за III курс</b>				<b>68</b>	<b>40</b>		
<b>Всего</b>				<b>204</b>	<b>124</b>		

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

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

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины

##### 1 семестр

**Тема 1.1.** Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

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

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

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

**Тема 1.5.** Техника игры в баскетбол.

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

**Тема 1.7.** Техника и тактика игры в баскетбол.

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

##### 2 семестр

**Тема 2.1.** Техническая подготовка.

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

**Тема 2.3.** Технико-тактическая подготовка игры в баскетбол.

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

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

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

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

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

### **3 семестр**

**Тема 3.1.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 3.2.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 3.3.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

**Тема 3.5.** Техника игры в баскетбол.

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

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

**Тема 3.8.** Техника и тактика игры в баскетбол.

### **4 семестр**

**Тема 4.1.** Техническая подготовка.

**Тема 4.2.** Развитие физических качеств.

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

**Тема 4.4.** Технико-тактическая подготовка игры в баскетбол.

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

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

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

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

### **5 семестр**

**Тема 5.1.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 5.2.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 5.3.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

**Тема 5.5.** Техника игры в баскетбол.

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

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

**Тема 5.8.** Техника и тактика игры в баскетбол.

### **6 семестр**

**Тема 6.1.** Техническая подготовка.

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

**Тема 6.3.** Технико-тактическая подготовка игры в баскетбол.

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

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

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

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

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

**4.3. Лекции** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация баскетбол) не предполагаются учебным планом.

#### **4.4. Практические занятия**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Объем часов</b>	
		<b>очная форма</b>	<b>заочная форма</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>1 семестр</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	<b>Занятие № 1.</b> Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.	2	-
2	<b>Занятие № 2.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
3	<b>Занятие № 3.</b> 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	<b>Занятие № 4.</b> Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
5	<b>Занятие № 5.</b> Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
6	<b>Занятие № 6.</b> Техника челночного бега. Техника подтягивания (мужчины). Техника поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
7	<b>Занятие № 7.</b> 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	<b>Занятие № 8.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
9	<b>Занятие № 9.</b> Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-

#### Специализация баскетбол

10	<b>Занятие № 10.</b> Техника игры в баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Развитие скорости и ловкости.	2	-
11	<b>Занятие № 11.</b> Техника броска мяча в корзину двумя руками сверху на расстоянии. Техника ведения мяча. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и гибкости.	2	-
12	<b>Занятие № 12.</b> Техника ведения мяча одной рукой на месте. Техника ведения мяча по прямой с увеличением скорости. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
13	<b>Занятие № 13. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Ведение мяча от средней линии к баскетбольному щиту, двойной шаг, бросок мяча в корзину одной рукой от головы (10 бросков, 3 попытки), раз. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз).	2	-
14	<b>Занятие № 14.</b> Техника ведения мяча со сменой высоты отскока. Техника ведения мяча в движении. Техника опеки игрока с мячом и без мяча.	2	-
15	<b>Занятие 15.</b> Техника и тактика борьбы за мяч, отскочивший от щита или корзины. Развитие максимальной силы мышц ног.	2	-
16	<b>Занятие № 16.</b> Техника штрафных бросков. Учебная игра. Развитие координационных способностей и гибкости.	2	-
17	<b>Занятие № 17. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Штрафной бросок в корзину (10 бросков, 3 попытки), раз. 2. Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз).	2	-

#### 2 семестр

#### Специализация баскетбол

18	<b>Занятие № 18.</b> Техника ведения мяча на месте и в движении. Техника владения мячом. Техника перехвата мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
19	<b>Занятие № 19.</b> Техника броска одной рукой от плеча в движении с двойного шага. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.	2	-
20	<b>Занятие № 20.</b> Техника ловли и передач мяча. Техника броска мяча под углом в баскетбольный щит. Техника и тактика взаимодействия защитников (подстраховки).	2	-
21	<b>Занятие № 21.</b> Техника ловли и передач мяча. Техника броска мяча под углом в баскетбольный щит. Техника и тактика взаимодействия защитников (подстраховки).	2	-
22	<b>Занятие № 22. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Ведение мяча от средней линии к баскетбольному щиту, двойной шаг, бросок мяча в корзину одной рукой от головы (10 бросков, 3 попытки). 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз).	2	-

23	<b>Занятие № 23.</b> Техника ведения мяча правой, левой рукой. Техника и тактика защиты против собственной системы нападения. Техника исполнения передач и ловли мяча изученными способами. Учебная игра.	2	-
24	<b>Занятие № 24.</b> Техника броска мяча в корзину. Техника защиты и обозначения места в игре.	2	-
25	<b>Занятие № 25.</b> Техника обводных движений на бросок, на отрыв от защитника. Развитие силовых качеств.	2	-
26	<b>Занятие № 26. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Штрафной бросок в корзину (10 бросков, 3 попытки), раз. 2. Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз).	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
27	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
28	<b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
29	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
30	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
31	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
32	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
33	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
34	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-
<b>3 семестр</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
35	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-

36	<b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
37	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
38	<b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
39	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
40	<b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
41	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
42	<b>Занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
43	<b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Специализация баскетбол</b>			
44	<b>Занятие № 10.</b> Тактика игры в баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника и тактика защиты. Техника перехвата мяча у соперника. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и ловкости.	2	-
45	<b>Занятие № 11.</b> Техника выбивания мяча при ведении у соперника. Техника ведения и бросков левой рукой в движении с одинарного и двойного шага. Развитие скоростно-силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
46	<b>Занятие № 12.</b> Техника ведения, передач и бросков мяча левой рукой. Технико-тактические действия двух нападающих против одного защитника. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
47	<b>Занятие № 13. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Ведение мяча по кругу с броском мяча в корзину после двойного шага (3баскетбольных щита, 3 попытки), раз. 2. Прыжок вверх с поднятыми вверх руками (раз).	2	-

48	<b>Занятие № 14.</b> Технико-тактические действия борьбы за мяч, отскочивший от кольца или щита. Техника передач через центрового игрока. Техника бросков мяча в корзину в прыжке.	2	-
49	<b>Занятие № 15.</b> Техника передач мяча и перехватов с выходом через спину соперника. Учебная игра. Развитие максимальной силы мышц ног.	2	-
50	<b>Занятие № 16.</b> Тактика системы защиты 2+1+2. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины.	2	-
51	<b>Занятие № 17. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Ведение мяча правой рукой вокруг 3-х секундной зоны, двойной шаг, бросок мяча в корзину (то же самое в обратном направлении левой рукой), сек. 2. Подтягивание на перекладине (раз).	2	-
<b>4 семестр</b>			
<b>Специализация баскетбол</b>			
52	<b>Занятие № 18.</b> Техника заслонов. Техника передачи мяча в движении.	2	-
53	<b>Занятие № 19.</b> Техника бросков мяча в движении. Техника и тактика индивидуального заслона. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести).	2	-
54	<b>Занятие № 20.</b> Техника бросков мяча с места (со средней и дальней дистанции). Тактика быстрого прорыва. Развитие силовых качеств.	2	-
55	<b>Занятие № 21.</b> Техника и тактика выбора места ловли мяча, отскочившего от щита. Техника индивидуальной опеки игрока. Развитие скоростно-силовых качеств нижних конечностей.	2	-
56	<b>Занятие № 22. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Ведение мяча по кругу с броском мяча в корзину после двойного шага (3баскетбольных щита, 3 попытки), раз. 2. Прыжок вверх с поднятыми вверх руками (раз).	2	-
57	<b>Занятие № 23.</b> Тактика нападения трёх нападающих против двух защитников. Техника и тактика бросков в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.	2	-
58	<b>Занятие № 24.</b> Техника передач одной рукой с поворотом на месте и в движении. Тактика быстрого прорыва. Учебная игра 5х5. Тактика нападения тройкой с активным заслоном. Тактика индивидуальной защиты (прессинг). Учебная игра 5х5.	2	-
59	<b>Занятие № 25.</b> Техника и тактика плотной опеки (активное противодействие нападению соперника). Техника бросков левой рукой из-под щита. Учебная игра 5х5.	2	-
60	<b>Занятие № 26. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Ведение мяча правой рукой вокруг 3-х секундной зоны, двойной шаг, бросок мяча в корзину (то же самое в обратном направлении левой рукой), сек. 2. Подтягивание на перекладине (раз).	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
61	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-

62	<b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
63	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
64	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
65	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
66	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
67	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
68	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-

### 5 семестр

#### Общая физическая подготовка

69	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
70	<b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
71	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
72	<b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
73	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-

74	<b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
75	<b>Занятие № 7.</b> 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	-
76	<b>Занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
77	<b>Занятие № 9.</b> Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-

#### **Специализация баскетбол**

78	<b>Занятие № 10.</b> Официальные правила баскетбола. Тактика игры: индивидуальная игра, игра в защите, в нападении. Тактика игры: индивидуальная опека игрока. Совершенствование техники передач и бросков мяча. Развитие специальных физических качеств.	2	-
79	<b>Занятие № 11.</b> Техника игры: поворот в движении, передвижение в защитной стойке. Совершенствование техники передач, бросков мяча в корзину. Развитие специальных физических качеств.	2	-
80	<b>Занятие № 12.</b> Техника игры: броски мяча в движении после ловли мяча. Техника ловли мяча, отскочившего от щита или корзины. Развитие координационных способностей. Тактика игры: опека игрока с мячом. Совершенствование опеки игрока без мяча. Развитие гибкости.	2	-
81	<b>Занятие № 13.</b> Тактика игры: отвлекающие действия на передачу и взаимодействие с центровым игроком. Учебная игра. Развитие силовых качеств.	2	-
82	<b>Занятие № 14.</b> Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.1. Броски в прыжке из-под кольца (с правой и левой стороны, 10 попаданий, 3 попытки), сек. 2. Прыжок вверх с поднятыми вверх руками (раз).	2	-
83	<b>Занятие № 15.</b> Техника игры: отвлекающие действия на обход соперника. Учебная игра. Развитие специальных физических качеств.	2	-
84	<b>Занятие № 16.</b> Тактика игры: взаимодействие двух защитников против одного. Совершенствование техники ловли мяча, ведения, передач и бросков. Развитие специальных физических качеств. Техника игры: нападение трёх нападающих против двух защитников. Совершенствование техники выбивания мяча при ведении. Развитие координационных способностей и гибкости.	2	-
85	<b>Занятие № 17.</b> Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.1. Ведение мяча	2	-

	со сменой направления движения на $180^{\circ}$ (правой, левой рукой, 9 м – 4 раза, 3 попытки), сек. 2. Приседания на месте (раз).		
<b>6 семестр</b>			
<b>Специализация баскетбол</b>			
86	<b>Занятие № 18.</b> Тактика игры в нападении: быстрый прорыв при начальном и спорном броске. Совершенствование техники выбивания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
87	<b>Занятие № 19.</b> Техника игры в защите: совершенствование перехватов мяча с выходом через спину соперника. Учебная игра. Развитие силовых качеств.	2	-
88	<b>Занятие № 20.</b> Техника игры в защите: совершенствование перехватов мяча с выходом через спину соперника. Учебная игра. Развитие силовых качеств.	2	-
89	<b>Занятие № 21.</b> Тактика игры в нападении: нападение через центрового, входящего в штрафную площадку. Развитие скоростно-силовых качеств нижних конечностей.	2	-
90	<b>Занятие № 22. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Броски в прыжке из-под кольца (с правой и левой стороны, 10 попаданий, 3 попытки), сек. 2. Прыжок вверх с поднятыми вверх руками (раз).	2	-
91	<b>Занятие № 23.</b> Тактика игры в нападении: взаимодействие игроков при выполнении штрафных бросков. Совершенствование нападения против зонной защиты. Учебная игра.	2	-
92	<b>Занятие № 24.</b> Тактика игры в защите: а) переключение в защите; б) плотная опека в тыловой зоне; в) забивание мяча в корзину. Учебная игра. Развитие специальных физических качеств.	2	-
93	<b>Занятие № 25.</b> Тактика игры в нападении: а) нападение тройкой с активным заслоном; б) забивание мяча. Учебная игра. Развитие специальных физических качеств.	2	-
94	<b>Занятие № 26. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Ведение мяча со сменой направления движения на $180^{\circ}$ (правой, левой рукой, 9 метров – 4 раза, 3 попытки), сек. 2. Приседания на месте (раз).	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
95	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
96	<b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
97	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-

98	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).</b>	2	-
99	<b>Занятие № 31. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.</b>	2	-
100	<b>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. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).</b>	2	-
101	<b>Занятие № 33. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.</b>	2	-
102	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).</b>	2	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-
<b>Всего:</b>		<b>204</b>	-

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

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

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			очная форма	заочная форма
1	Тема 1.1–1.4,	Изучение методической литературы	5	-
	Тема 2.5–2.8,	Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом	25	
	Тема 3.1–3.4,	Подготовка письменных самостоятельных работ (рефератов)	15	
	Тема 4.5–4.8,	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	15	
2	Тема 5.1–5.4,	Изучение методической литературы по видам спорта	7	
	Тема 6.5–6.8	Занятия в секциях по видам спорта	25	
	Тема 1.5–1.8,	Участие в спортивных соревнованиях университета по видам спорта	20	
	Тема 2.1–2.4,	Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по видам спорта	12	
<b>Итого:</b>			<b>124</b>	-

**4.7. Курсовые работы / проекты** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация баскетбол) не предполагаются учебным планом.

## **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровые и соревновательные технологии обучения;
- игровое моделирование и дифференцированное физкультурное образование;
- здравье сберегающие технологии;
- диагностика и контроль уровня физического и функционального состояния.

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

### **а) основная литература:**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. – Москва : КноРус, 2016. – 214 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05081-1. – URL : <https://book.ru/book/919257>. – Текст : электронный.
2. Григорович, Е. С. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов, Л. А. Колосовская, А. М. Трофименко, Н. М. Томанова. – Минск : Выш. шк., 2014. – 350 с. – ISBN 978-985-06-2431-4. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html>. – Режим доступа : по подписке.
3. Губарева, Н. В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология) : учебное пособие / Губарева Н. В., Линдт Т. А., Баймакова Л. Г. – Омск : изд-во СибГУФК, 2016. – 108 с. – ISBN --. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : [http://studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_017.html](http://studentlibrary.ru/book/sibgufk_017.html). – Режим доступа : по подписке.
4. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. – Москва : КноРус, 2017. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05437-6. – Текст : электронный. – URL : <https://book.ru/book/920006>.
5. Мандриков, В. Б. Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах : учебное пособие / В. Б. Мандриков, Р. А. Туркин, М. П. Мицулина, И. А. Ушакова, С. А. Голубин. – Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2012. – 237 с. – URL : <https://www.volgmed.ru/uploads/files/2012-11/14731-basketbol.pdf>.
6. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 336 с. – URL : <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketbolm.pdf>.
7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под ред. Ю. Д. Железняка,

Ю. М. Портнова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2004. – 520 с. – URL : [http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak.\\_sportigry\\_0.pdf](http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak._sportigry_0.pdf).

**б) дополнительная литература:**

1. Баскетбол. – URL : <http://www.offsport.ru/basketball>.
2. Все о баскетболе. – URL : <http://www.basketbolist.org.ua>.
3. Лазарева, Е. А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов : учебное пособие / Е. А. Лазарева. – М. : изд-во МИСИ – МГСУ, 2017. – 129 с. – ISBN 978-5-7264-1682-3. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416823.html>. – Режим доступа : по подписке.
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. Пельменев, В. К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов : учебное пособие / В. К. Пельменев. Калинингр. ун-т. – Калининград, 2000. – 162 с. – URL : [https://fizkult-ura.ru/system/files/imce/books/basketball/33\\_pelm\\_bb.pdf](https://fizkult-ura.ru/system/files/imce/books/basketball/33_pelm_bb.pdf).
7. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В. Н. – М. : Спорт, 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html>. – Режим доступа : по подписке.
8. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Поздеева Е. А. – Омск : изд-во СибГУФК, 2017. – 100 с. – ISBN --. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : [http://studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_042.html](http://studentlibrary.ru/book/sibgufk_042.html). – Режим доступа : по подписке.
9. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учеб. пособие / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева. – Красноярск : СФУ, 2016. – 148 с. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834000.html>. – Режим доступа : по подписке.

**в) методические рекомендации:**

1. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Общая физическая подготовка учащейся молодежи» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, Е. В. Мамаева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2017. – 29 с.

2. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Методика развития основных двигательных качеств студентов» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 16 с.

3. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Основы теории и методики проведения занятий по общей физической подготовке» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. Н. Авакова. – Луганск : изд-во ЛНУ им. В. Даля, 2020. – 44 с. : ил.

4. Методические указания по дисциплине «Физическая культура» «Техника подготовки студентов по специализации баскетбол» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Л. И. Уварова, А. В. Степаненко, Т. А. Игнатова. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2017. – 28 с.

5. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Обучение техническим приемам игры в баскетбол» (часть 1) (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Л. И. Уварова, А. В. Степаненко. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2020. – 23 с.

6. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Обучение техническим приемам игры в баскетбол» (часть 2) (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Л. И. Уварова, А. В. Степаненко. – Луганск : ЛГУ им. В. Даля, 2021. – 27 с.

7. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Техника среднего и дальнего броска в баскетболе: главные правила специализации» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Л. И. Уварова, А. В. Степаненко, В. И. Захаров. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2023. – 26 с.

#### **г) интернет-ресурсы:**

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://minobrnauki.ru/>

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

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

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

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

Федеральный портал «Российское образование» – [http://edu.ru/](http://edu.ru)

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – [http://window.edu.ru/](http://window.edu.ru)

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – [http://fcior.edu.ru/](http://fcior.edu.ru)

Министерство спорта Российской Федерации – [https://minsport.gov.ru/](https://minsport.gov.ru)

Министерство культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики – [https://mklnr.su/](https://mklnr.su)

**Электронные библиотечные системы и ресурсы**  
 Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – <http://studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>  
 Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – <https://studmed.ru>  
 Электронно-библиотечная система BOOK.ru – <https://book.ru>  
 Межотраслевая электронная библиотека РУКОНТ – <http://rucont.ru>  
 Электронный каталог Научно-технической библиотеки ЮРГПУ (НПИ) – <https://libwed.srspu.ru/MegaProWeb/Web>  
 Образовательная платформа Юрайт – <https://urain.ru/register>  
 Научная электронная библиотека eLibrary – <https://www.eLibrary.ru/defaultx.asp>  
**Информационный ресурс библиотеки образовательной организации**  
 Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

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

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация баскетбол) предполагает использование для занятий стадиона и плоскостных спортивных сооружений, а также игрового зала, зала аэробики, тренажерного зала, зала для занятий ОФП, зала для занятий настольным теннисом.

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

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

Прочее: рабочие места преподавателей, оснащенные компьютером с доступом в Интернет.

### **Программное обеспечение:**

<b>Функциональное назначение</b>	<b>Бесплатное программное обеспечение</b>	<b>Ссылки</b>
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная система	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	Firefox Mozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>

Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	Far Manager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Аудиоплеер	VLC	<a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>

## 8. Оценочные средства по дисциплине

**Паспорт  
оценочных средств по учебной дисциплине  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»  
(специализация баскетбол)**

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

№ п/п	Код контро- лируемой компе- тенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индика- торы дости- жений компе- тенции (по реализу- емой дисци- pline)	Контролируемые темы учебной дисциплины	Этапы формиро- вания (семестр изучения)
1	УК-7	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения	УК-7.1	<p><b>Тема 1.1.</b> Техника бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Тема 1.2.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 1.3.</b> Техника челночного бега.</p>	1

		<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Тема 1.4.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p> <p><b>Тема 1.5.</b> Техника игры в баскетбол.</p> <p><b>Тема 1.6.</b> Оценка технических и физических качеств.</p> <p><b>Тема 1.7.</b> Техника и тактика игры в баскетбол.</p> <p><b>Тема 1.8.</b> Оценка технических и физических качеств.</p> <p><b>Тема 2.1.</b> Техническая подготовка.</p> <p><b>Тема 2.2.</b> Оценка технических и физических качеств.</p> <p><b>Тема 2.3.</b> Технико-тактическая подготовка игры в баскетбол.</p> <p><b>Тема 2.4.</b> Оценка технических и физических качеств.</p> <p><b>Тема 2.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Тема 2.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 2.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.</p> <p><b>Тема 2.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p> <p><b>Тема 3.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p>	<p>2</p> <p>3</p>
--	--	---	---	-------------------

				<p><b>Тема 3.2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p>	
				<p><b>Тема 3.3.</b> Совершенствование техники челночного бега.</p>	
				<p><b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p>	
				<p><b>Тема 3.5.</b> Техника игры в баскетбол.</p>	
				<p><b>Тема 3.6.</b> Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.</p>	
				<p><b>Тема 3.7.</b> Оценка технических и физических качеств.</p>	
				<p><b>Тема 3.8.</b> Техника и тактика игры в баскетбол.</p>	
		УК-7.2		<p><b>Тема 4.1.</b> Техническая подготовка.</p>	
				<p><b>Тема 4.2.</b> Развитие физических качеств.</p>	
				<p><b>Тема 4.3.</b> Оценка технических и физических качеств.</p>	
				<p><b>Тема 4.4.</b> Технико-тактическая подготовка игры в баскетбол.</p>	
				<p><b>Тема 4.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p>	4
				<p><b>Тема 4.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p>	
				<p><b>Тема 4.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.</p>	
				<p><b>Тема 4.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и</p>	

				длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
				<b>Тема 5.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				<b>Тема 5.2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				<b>Тема 5.3.</b> Совершенствование техники челночного бега.	
				<b>Тема 5.4.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	5
				<b>Тема 5.5.</b> Техника игры в баскетбол.	
				<b>Тема 5.6.</b> Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	
				<b>Тема 5.7.</b> Оценка технических и физических качеств.	
				<b>Тема 5.8.</b> Техника и тактика игры в баскетбол.	
		УК-7.3		<b>Тема 6.1.</b> Техническая подготовка.	
				<b>Тема 6.2.</b> Оценка технических и физических качеств.	
				<b>Тема 6.3.</b> Технико-тактическая подготовка игры в баскетбол.	
				<b>Тема 6.4.</b> Оценка технических и физических качеств.	6
				<b>Тема 6.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				<b>Тема 6.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				<b>Тема 6.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.	

				<b>Тема 6.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
--	--	--	--	--	--

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

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	УК-7	УК-7.1	<p><i>знатъ:</i></p> <p>законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма</p> <p><i>уметь:</i></p> <p>определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности</p> <p><i>владеть:</i></p> <p>навыками оценки физического состояния организма и физической подготовленности</p>	<p>Тема 1.1–1.8,</p> <p>Тема 2.1–2.8</p>	<p>тесты по общей физической подготовленности и по специализации баскетбол, реферат</p>

		УК-7.2	<p><i>знать:</i></p> <p>основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий</p> <p><i>уметь:</i></p> <p>анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности</p> <p><i>владеть:</i> навыкам и выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности</p>	Тема 3.1–3.8, Тема 4.1–4.8	
		УК-7.3	<i>знать:</i>	Тема 5.1–5.8,	

		<p>законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма</p> <p><i>уметь:</i> осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм</p> <p><i>владеть:</i> навыками техники выполнения физических упражнений</p>	Тема 6.1–6.8	
--	--	--	--------------	--

### **Фонды оценочных средств по дисциплине**

### **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация баскетбол)**

#### **Тесты по общей физической подготовленности**

		Уровень физической подготовленности	
--	--	-------------------------------------	--

Виды испытаний	Пол	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	Не сдавал тесты
		ВЫПОЛНЕНО					НЕ ВЫПОЛНЕНО
<b>Выносливость</b>							
Бег на 3000 м (мин., сек.)	муж.	12,00 и менее	12,01 - 14,00	14,01 - 15,39	15,40 - 16,29	16,30 и более	0
Бег на 2000 м (мин., сек.)	жен.	9,40 и менее	9,41 - 10,55	10,56 - 12,00	12,01 - 12,59	13,00 и более	0
<b>Сила</b>							
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 места (см)	муж.	56 и более	55 - 47	46 - 40	39 - 36	35 и менее	0
	жен.	46 и более	45 - 41	40 - 37	36 - 31	30 и менее	0
<b>Скорость</b>							
Бег на 100 м (сек.)	муж.	13,2 и менее	13,3 - 14,2	14,3 - 14,8	14,9 - 15,4	15,5 и более	0
	жен.	14,8 и менее	14,9 - 16,0	16,1 - 17,2	17,3 - 18,1	18,2 и более	0
<b>Ловкость</b>							
Челночный бег 4 x 9 м (сек.)	муж.	8,8 и менее	8,9 - 9,4	9,5 - 10,1	10,2 - 10,6	10,7 и более	0
	жен.	10,2 и менее	10,3 - 10,6	10,7 - 11,3	11,4 - 11,9	12,0 и более	0
<b>Гибкость</b>							
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	муж.	19 и более	18 - 14	13 - 11	10 - 8	7 и менее	0
	жен.	20 и более	19 - 16	15 - 12	11 - 8	7 и менее	0

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

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

**Тесты по специализации баскетбол**

Виды испытаний	Пол	Уровень физической подготовленности			НЕ ВЫПЛНЕНО
		высокий	средний	низкий	
		ВЫПЛНЕНО			
Ведение мяча от средней линии к баскетбольному щиту, двойной шаг, бросок мяча в корзину одной рукой от головы (10 бросков, 3 попытки), раз	муж.	10x8	10x7	10x6	10x5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	муж.	44 и более	43-40	39-35	34 и менее
Штрафной бросок в корзину (10 бросков, 3 попытки), раз	муж.	10x7	10x6	10x5	10x4

Поднимание туловища в сед за 1 мин., раз	муж.	53 и более	52-41	40-29	28 и менее
Ведение мяча по кругу с броском мяча в корзину после двойного шага (3 баскетбольных щита, 3 попытки), раз	муж.	7x7	7x5	7x3	7x2
Прыжок вверх с поднятыми вверх руками, раз	муж.	35 и более	34-33	32-31	30 и менее
Ведение мяча правой рукой вокруг 3-х секундной зоны, двойной шаг, бросок мяча в корзину (то же самое в обратном направлении левой рукой), сек.	муж.	10	11	12	13
Подтягивание на перекладине, раз	муж.	16 и более	15-10	9-7	6 и менее
Броски в прыжке из-под кольца (с правой и левой стороны, 10 попаданий, 3 попытки), сек.	муж.	10	8	6	4
Ведение мяча со сменой направления движения на 180° (правой, левой	муж.	15	16	17	18

рукой, 9 м – 4 раза, 3 попытки), сек.					
Приседания на месте, раз	муж.	56-54 и более	53-48	47-41	40-34 и менее

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тесты по специализации баскетбол»

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

### **Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)**

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

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
---------------------------------------	---------------------

зачтено	<p>1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</p> <p>2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности.</p> <p>3. Студент сдает все тесты по специализации баскетбол.</p> <p>4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.</p> <p>5. Студент в полном объеме выполняет самостоятельную работу.</p>
не зачтено	<p>1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</p> <p>2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности.</p> <p>3. Студент не сдает тесты по специализации баскетбол.</p> <p>4. Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.</p> <p>5. Студент не выполняет самостоятельную работу в полном объеме.</p>

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

## Рефераты

1. Влияние физических упражнений на организм человека.
2. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
3. Близорукость и здоровье. Профилактика близорукости.
4. Природные факторы закаливания: влияние на организм.
5. Питание и комплекс оздоровительной гимнастики при гипертонии.

6. Показания и противопоказания к лечебному применению физических упражнений.

7. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.

8. Влияние окружающей среды на здоровье студентов.

9. Влияние оздоровительного бега на человека при ВСД (вегето-сосудистой дистонии).

10. Характеристика дискинезии желчных путей. Питание и профилактика.

11. Профилактика и питание при почечно-каменной болезни.

12. Влияние воды на организм человека.

13. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

14. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.

15. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.

16. Механизм возникновения сколиоза. Профилактика и питание.

17. Лекарственные растения, применяемые при болезнях сердца.

18. Лекарственные растения, применяемые при болезнях печени и желчных путей.

19. Профилактика плоскостопия.

20. Изменения в организме при остеохондрозе позвоночника.

21. Физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями.

22. Питание и профилактика остеохондроза.

23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.

24. Лечебная физкультура при остеохондрозе.

25. Физическая активность человека как основной фактор укрепления здоровья.

26. Влияние физических упражнений на систему пищеварения.

27. Влияние физических упражнений на обмен веществ.

28. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.

29. Организация самостоятельных занятий физической культурой при ожирении.

30. Закаливание организма.

31. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.

32. Роль лечебной физкультуры при бронхиальной астме.

33. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

34. Физиологические изменения в организме при занятиях физическими упражнениями.

35. Двигательный режим при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

36. Рациональное питание при сахарном диабете и ожирении.

### 37. Дозирование физических нагрузок при различных заболеваниях.

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

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

## Лист изменений и дополнений

№ 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)

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» (специализация волейбол)**

По направлению подготовки 45.03.01 Филология

Профиль: «Отечественная филология»

Луганск – 2023

## Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация волейбол) по направлению подготовки 45.03.01 Филология.–31с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация волейбол) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки Филология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 года № 986 (с изм. и доп. от 26 ноября 2020 г.).

### СОСТАВИТЕЛЬ:

старший преподаватель Тюренков А. А.

Рабочая программа учебной 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.

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

## **Структура и содержание дисциплины**

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

Цель изучения дисциплины – привлечение студентов к систематическим обязательным занятиям физической культурой, укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств, повышение физиологических и функциональных возможностей, формирование духовно-физических качеств как важного и необходимого компонента физического совершенства в различных областях интеллектуальной и профессиональной подготовки специалистов высшей квалификации.

Задачи:

использование в своей практической деятельности знания основных теоретических положений физического воспитания;

развитие общих и специальных физических качеств с использованием различных средств физической культуры и спорта;

контроль и анализ динамики физической подготовленности;

планирование физической нагрузки и осуществление самоконтроля физического состояния и физических возможностей при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями;

выполнение базовых оздоровительных комплексов;

ориентация студентов на здоровый образ жизни без курения, алкоголя, наркотиков и других опасных наклонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП ВО**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация волейбол) относится к модулю гуманитарных дисциплин.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения выполнять комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; навыки повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, а также организации и проведения массовых спортивных мероприятий.

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

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

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-7. Способен поддерживать	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности	знать: законы, признаки и особенности физического

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

		физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм
		<i>владеть:</i> навыками техники выполнения физических упражнений

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

Срок подготовки		Раздел дисциплины		Коли-чество аудитор-ных часов	Само-стоя-тель-ная работа	Форма аттеста-ции	
I курс	2 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	зачет	
		Занятия № 10-17	специализация волейбол	16	10		
		Занятия № 18-26	специализация волейбол	18	12		
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10		
<b>Итого за I курс</b>				<b>68</b>	<b>42</b>		
II курс	4 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	зачет	
		Занятия № 10-17	специализация волейбол	16	10		
		Занятия № 18-26	специализация волейбол	18	12		
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10		
<b>Итого за II курс</b>				<b>68</b>	<b>42</b>		
III курс	6 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	зачет	
		Занятия № 10-17	специализация волейбол	16	10		
		Занятия № 18-26	специализация волейбол	18	10		
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10		
<b>Итого за III курс</b>				<b>68</b>	<b>40</b>		
<b>Всего</b>				<b>204</b>	<b>124</b>		

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

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

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины

##### 1 семестр

**Тема 1.1.** Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

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

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

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

**Тема 1.5.** Техника игры в волейбол.

**Тема 1.6.** Техника передачи мяча двумя руками сверху.

**Тема 1.7.** Техника передачи мяча двумя руками снизу.

**Тема 1.8.** Техника подачи мяча.

##### 2 семестр

**Тема 2.1.** Техника передач мяча в движении.

**Тема 2.2.** Техника и тактика нападающих ударов.

**Тема 2.3.** Техника выполнения блокирования.

**Тема 2.4.** Тактика игры в волейбол.

**Тема 2.5.** Техника прыжков со скакалкой.

**Тема 2.6.** Техника приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.

**Тема 2.7.** Техника прыжка с места.

**Тема 2.8.** Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

### **3 семestr**

**Тема 3.1.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 3.2.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 3.3.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

**Тема 3.5.** Техника и тактика игры в защите.

**Тема 3.6.** Техника передачи мяча одной рукой сверху.

**Тема 3.7.** Техника приёма мяча.

**Тема 3.8.** Тактика командной игры в защите.

### **4 семestr**

**Тема 4.1.** Совершенствование техники подачи мяча.

**Тема 4.2.** Совершенствование техники и тактики нападающих ударов.

**Тема 4.3.** Совершенствование защитных действий (блокирование).

**Тема 4.4.** Совершенствование командных действий в нападении.

**Тема 4.5.** Совершенствование техники прыжков со скакалкой.

**Тема 4.6.** Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.

**Тема 4.7.** Совершенствование техники прыжка с места.

**Тема 4.8.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

### **5 семestr**

**Тема 5.1.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 5.2.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 5.3.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

**Тема 5.5.** Официальные правила волейбола.

**Тема 5.6.** Развитие специальных физических качеств волейболиста.

**Тема 5.7.** Совершенствование индивидуальных защитных действий.

**Тема 5.8.** Техника подачи мяча в прыжке.

### **6 семestr**

**Тема 6.1.** Совершенствование техники приёма мяча.

**Тема 6.2.** Совершенствование игры первым темпом.

**Тема 6.3.** Совершенствование взаимодействия защитных и нападающих действий игроков.

**Тема 6.4.** Совершенствование обманных ударов.

**Тема 6.5.** Совершенствование техники прыжков со скакалкой.

**Тема 6.6.** Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.

**Тема 6.7.** Совершенствование техники тройного прыжка с места.

**Тема 6.8.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**4.3. Лекции** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация волейбол) не предполагаются учебным планом.

#### **4.4. Практические занятия**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Объем часов</b>	
		<b>очная форма</b>	<b>заочная форма</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>1 семестр</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	<b>Занятие № 1.</b> Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.	<b>2</b>	-
2	<b>Занятие № 2.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	<b>2</b>	-
3	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (мужчины/женщины). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	<b>2</b>	-
4	<b>Занятие № 4.</b> Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	<b>2</b>	-
5	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	<b>2</b>	-
6	<b>Занятие № 6.</b> Техника челночного бега. Техника подтягивания (мужчины). Техника поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	<b>2</b>	-
7	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	<b>2</b>	-
8	<b>Занятие № 8.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	<b>2</b>	-
9	<b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	<b>2</b>	-

<b>Специализация волейбол</b>				
10	<b>Занятие № 10.</b> Техника игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Развитие скорости и ловкости.	2	-	
11	<b>Занятие № 11.</b> Техника передачи мяча двумя руками сверху на расстоянии. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести и гибкости.	2	-	
12	<b>Занятие № 12.</b> Техника передачи мяча двумя руками снизу на месте. Техника передачи мяча снизу в движении (в парах). Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	
13	<b>Занятие № 13. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Передачи мяча двумя руками сверху на расстоянии в парах (10 передач каждому), передачи мяча двумя руками снизу (10 передач каждому), раз. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз).	2	-	
14	<b>Занятие № 14.</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).	2	-	
15	<b>Занятие № 15.</b> Техника и тактика подачи мяча по зонам. Развитие максимальной силы мышц ног.	2	-	
16	<b>Занятие № 16.</b> Техника и тактика различных подач в волейболе. Учебная игра. Развитие координационных способностей и гибкости.	2	-	
17	<b>Занятие № 17. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Подачи мяча на точность по зонам (10 подач по 2 в каждую зону, 2 попытки), раз. 2. Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз).	2	-	

## 2 семестр

<b>Специализация волейбол</b>				
18	<b>Занятие № 18.</b> Техника передач мяча на месте и в движении. Техника нападающего удара. Техника нападающего удара первым темпом. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	
19	<b>Занятие № 19.</b> Техника нападающего удара с задней линии. Техника нападающего удара с разных зон. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.	2	-	
20	<b>Занятие № 20.</b> Техника блокирования. Техника и тактика группового блокирования. Техника и тактика взаимодействия защитников (подстраховки).	2	-	
21	<b>Занятие № 21.</b> Техника блокирования мяча в разных зонах. Техника передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Техника и тактика взаимодействия защитников (подстраховки).	2	-	
22	<b>Занятие № 22. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Техника нападающего удара (количество попаданий в площадку из 10 8 попаданий, две попытки), раз. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз).	2	-	
23	<b>Занятие № 23.</b> Техника передач мяча разными способами. Техника и тактика защиты против обманных нападающих ударов. Техника игры в защите при падениях. Учебная игра.	2	-	
24	<b>Занятие № 24.</b> Техника обманных нападающих ударов. Техника защиты и обозначения места в игре игроков задней линии.	2	-	

25	<b>Занятие № 25.</b> Техника подачи мяча в прыжке. Развитие силовых качеств.	2	-
26	<b>Занятие № 26. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Передачи мяча двумя руками сверху над собой в круге(высота передачи 2-3 м, количество передач –10), раз. 2. Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз).	2	-

#### **Общая физическая подготовка**

27	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
28	<b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
29	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
30	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
31	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
32	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
33	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
34	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-

**Итого:**

**68**

#### **3 семестр**

#### **Общая физическая подготовка**

35	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
36	<b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-

37	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
38	<b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
39	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
40	<b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
41	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
42	<b>Занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
43	<b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-

#### **Специализация волейбол**

44	<b>Занятие № 10.</b> Тактика игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и ловкости.	2	-
45	<b>Занятие № 11. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Техника и тактика защиты. Техника группового блокирования. Техника игры в защите (подстраховка). Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и ловкости. 2. Прыжок в высоту с места, см.	2	-
46	<b>Занятие № 12.</b> Техника передач мяча сверху и снизу в движении. Технико-тактические действия нападающих против одиночного блокирования. Техника приёма мяча при обманных ударах соперника. Технико-тактические действия нападающих против группового блокирования. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
47	<b>Занятие № 13. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Техника постановки одиночного и группового блокирования (оценивается техника блокирования). Технико-тактические действия нападающего при групповом блокировании. Техника	2	-

	передачи мяча через связующего игрока. Техника передачи мяча в прыжке сверху.		
48	<b>Занятие № 14.</b> Техника передач мяча через сетку с обманными действиями. Техника обманных передач мяча сверху назад. Учебная игра. Развитие максимальной силы мышц ног.	2	-
49	<b>Занятие № 15.</b> Тактика системы защиты углом вперёд и углом назад. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
50	<b>Занятие № 16.</b> Техника передач мяча в движении сверху и снизу. Техника нападения с задней линии нападения. Тактика командной игры 6 х 6. Развитие координационных способностей и гибкости.	2	-
51	<b>Занятие № 17. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Техника нападающего удара из разных зон первой линии нападения (по 5 ударов из каждой зоны). 2. Подтягивание на перекладине (раз).	2	-

**4 семестр**

**Специализация волейбол**

52	<b>Занятие № 18.</b> Техника подачи мяча сверху. Техника подачи мяча в прыжке. Техника и тактика индивидуальных защитных действий игроков. Техника передач мяча в движении сверху и снизу. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести).	2	-
53	<b>Занятие № 19.</b> Техника нападающих ударов с обманом (по разным зонам). Тактика контратак. Техника приёма мяча после отскока от блока. Место расположения защитников на площадке в системе игры углом вперёд. Развитие прыгучести.	2	-
54	<b>Занятие № 20.</b> Техника обманных нападающих ударов мяча в групповом блокировании защитников. Техника и тактика игры вторым темпом после выбитого приёма. Развитие прыгучести.	2	-
55	<b>Занятие № 21. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Выполнение нападающих ударов по разным зонам из разных зон нападения (из каждой зоны по 5 нападающих ударов). Нападение выполняется из зон 2, 3, 4. 2. Прыжок в высоту с места, см.	2	-
56	<b>Занятие № 22.</b> Тактика нападающего удара при одном блокировании трёх нападающих против двух защитников. Техника и тактика выбора места защитников по зонам при одном блоке. Учебная игра.	2	-
57	<b>Занятие № 23.</b> Тактика нападающего удара первым темпом после доводки мяча принимающим связующему в зону 2. Техника и тактика блокирования нападающего удара игроком зоны 3. Учебная игра.	2	-
58	<b>Занятие № 24.</b> Техника второй передачи в прыжке одной рукой после выбитого приёма или плохой доводки мяча. Тактика игры первым темпом. Учебная игра 6 х 6.	2	-
59	<b>Занятие № 25.</b> Техника и тактика выполнения двойного-тройного блоков в разных зонах. Техника перемещения блокирующих в разные зоны. Техника передач мяча двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра 6 х 6.	2	-

60	<b>Занятие № 26. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Техника постановки одиночного и группового блоков в движении в зонах 2,3 и 4 (оценивается техника постановки блока, в каждой зоне по 5 одиночных и по 3 групповых блока). 2. Подтягивание на перекладине (раз).	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
61	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
62	<b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
63	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
64	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
65	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
66	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
67	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
68	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-
<b>5 семестр</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
69	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
70	<b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
71	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок	2	-

	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).		
72	<b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
73	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
74	<b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
75	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
76	<b>Занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
77	<b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-

#### Специализация волейбол

78	<b>Занятие № 10.</b> Официальные правила волейбола. Техника игры: стойка волейболиста, передвижение в защитной стойке по площадке. Совершенствование техники передач мяча сверху и снизу в движении. Тактика игры: индивидуальная игра, игра в защите, в нападении. Развитие специальных физических качеств	2	-
79	<b>Занятие № 11.</b> Техника игры: падение в движении, передвижение в защитной стойке. Совершенствование техники передач мяча сверху в прыжке и снизу в опорном положении на месте (передачи на точность). Развитие специальных физических качеств.	2	-
80	<b>Занятие № 12.</b> Техника игры: подача мяча в прыжке и с опорного положения. Техника приёма мяча, после силовой и планирующей подачи. Развитие координационных способностей.	2	-
81	<b>Занятие № 13.</b> Тактика игры: подача мяча по зонам и между игроками. Совершенствование технике подачи мяча разными приёмами игрока. Развитие гибкости.	2	-
82	<b>Занятие № 14.</b> Тактика игры: действия пасующего игрока после выбитого приёма и хорошей доводки мяча. Учебная игра. Развитие силовых качеств	2	-
83	<b>Занятие № 15. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Приём мяча после планирующей подачи и доводка мяча между 2 и 3 зоной	2	-

	(приём мяча в зонах 1, 5, 6, в каждой зоне по 5 приёмов). 2. Прыжок в высоту с места, см.		
84	<b>Занятие № 16.</b> Техника игры: нападающий удар в обход блока, в обход группового блокирования. Страховка после отскока мяча от блока. Учебная игра. Развитие специальных физических качеств. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
85	<b>Занятие № 17. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Передачи мяча над собой двумя руками сверху в круге (высота передачи не меньше 2 м (10 передач), не выходя из круга диаметром 3 м). 2. Приседания на месте (раз).	2	-

### 6 семестр

#### Специализация волейбол

86	<b>Занятие № 18.</b> Тактика игры в нападении: нападение из разных зон. Развитие скоростно-силовых качеств нижних конечностей.	2	-
87	<b>Занятие № 19. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Нападающие удары из 2 и 4 зон (по 10 ударов из каждой зоны).2. Прыжок в высоту с места, см.	2	-
85	<b>Занятие № 20.</b> Тактика игры в защите: а) выбор места игрока во время сложной подачи; б) страховка блокирующих; в) взаимодействие между нападающими и защитниками. Учебная игра. Развитие специальных физических качеств.	2	-
89	<b>Занятие № 21.</b> Тактика игры в защите: приём мяча. Совершенствование доводки мяча пасующему игроку с последующей атакой первым темпом. Развитие прыгучести.	2	-
90	<b>Занятие № 22.</b> Тактика игры в нападении: взаимодействие игроков при блокировании и нападения вторым темпом. Совершенствование постановки одиночного блока. Учебная игра.	2	-
91	<b>Занятие № 23.</b> Тактика игры в нападении: а) нападение первым темпом; б) нападение из 2 и 4 зон. Учебная игра. Развитие специальных физических качеств.	2	-
92	<b>Занятие № 24.</b> Тактика игры в нападении: нападающий удар со второй линии при групповом блокировании соперника. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
93	<b>Занятие № 25.</b> Техника игры в защите: совершенствование игры сеточных и переходящих мячей. Учебная игра. Развитие силовых качеств.	2	
94	<b>Занятие № 26. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Передачи мяча в парах двумя руками сверху и снизу на расстоянии друг от друга 6-7 м (по 15 передач каждому, оценивается техника и точность передачи). 2. Приседания на месте (раз).	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
95	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-

96	<b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
97	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
98	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
99	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
100	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
101	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
102	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-
<b>Всего:</b>		<b>204</b>	-

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

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

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

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

**4.7. Курсовые работы / проекты** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация волейбол) не предполагаются учебным планом.

## **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровые и соревновательные технологии обучения;
- игровое моделирование и дифференцированное физкультурное образование;
- здравьесберегающие технологии;
- диагностика и контроль уровня физического и функционального состояния.

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

### **а) основная литература:**

1. Беляев, А. В. Волейбол : учебник для институтов и академий физической культуры / А. В. Беляев, Ю. Д. Железняк, Ю. Н. Клещев и др. ; под общ. ред. проф. А. В. Беляева, доц. М. В. Савина. – М. : Физкультура, образование и наука, 2000. – 368 с. – URL : <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/belyaev.pdf>.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. – Москва : КноРус, 2016. – 214 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05081-1. – Текст : электронный. – URL : <https://book.ru/book/919257>.
3. Григорович, Е. С. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов, Л. А. Колосовская, А. М. Трофименко, Н. М. Томанова. – Минск : Выш. шк., 2014. – 350 с. – ISBN 978-985-06-2431-4. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html>. – Режим доступа : по подписке.
4. Губарева, Н. В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология) : учебное пособие / Губарева Н. В., Линдт Т. А., Баймакова Л. Г. – Омск : изд-во СибГУФК, 2016. – 108 с. – ISBN --. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : [http://studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_017.html](http://studentlibrary.ru/book/sibgufk_017.html). – Режим доступа : по подписке.
5. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. – Москва : КноРус, 2017. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05437-6. – Текст : электронный. – URL : <https://book.ru/book/920006>.

6. Шубина, М. В. Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе : учебное пособие / Сост.: Шубина М. В., Макаров А. В. – Киров, 2013. – 20 с. – URL : <https://pandia.ru/text/79/009/1768.php>.

**6) дополнительная литература:**

1. Волейбол. История развития, правила [Электронный ресурс]. – URL : <https://sportschools.ru/page.php?name=volleyball>.

2. Лазарева, Е. А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов : учебное пособие / Е. А. Лазарева. – М. : изд-во МИСИ – МГСУ, 2017. – 129 с. – ISBN 978-5-7264-1682-3. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416823.html>. – Режим доступа : по подписке.

3. Методика обучения судейству в волейболе : метод. рекомендации / Сост. тренер-преподаватель Е. Е. Григораш ; Новокузнецк, 2014. – 16 с. – URL : [http://dussh1.ucoz.ru/2014\\_2015/MO/metodichka\\_sudejstvo\\_v\\_volejbole.pdf](http://dussh1.ucoz.ru/2014_2015/MO/metodichka_sudejstvo_v_volejbole.pdf).

4. Методика развития прыгучести в волейболе [Электронный ресурс] : метод. указ. по дисц. «Физическая культура» для студ. всех напр. бакалавриата, специальностей, форм обуч. : самост. учеб. электрон. изд. / Сыкт. лесн. ин-т ; сост.: С. В. Харламов, В. П. Гребнев, А. И. Фирсов. – Электрон. дан. – Сыктывкар : СЛИ, 2014. – URL : <http://lib.sfi.komi.com>. – Загл. с экрана.

5. 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.

6. 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.

7. Общая и специальная физическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс]. – URL: <https://sportbox.by/igrovye-vidy-sporta/ obshhaya-i-specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-volejbolistov.html>.

8. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В. Н. – М. : Спорт, 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html>. – Режим доступа : по подписке.

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

10. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учеб. пособие / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева. – Красноярск :

СФУ, 2016. – 148 с. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834000.html>. – Режим доступа : по подписке.

11. Волейбол : учебно-методическое пособие по организации учебно-тренировочного процесса со студентами высших учебных заведений по дисциплине «Элективные курсы по ФК» (специализация игровые виды спорта) / А. М. Коваленко [и др.] ; Юж.-Рос. гос. политехн. ун-т (НПИ) им. М. И. Платова. – Новочеркасск : ЮРГПУ (НПИ), 2021. – 29 с. – URL : <http://libweb.srsru.ru/MegaProWeb/Web>.

**в) методические рекомендации:**

1. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Общая физическая подготовка учащейся молодежи» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, Е. В. Мамаева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2017. – 29 с.

2. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Методика развития основных двигательных качеств студентов» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 16 с.

3. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Основы теории и методики проведения занятий по общей физической подготовке» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. Н. Авакова. – Луганск : изд-во ЛНУ им. В. Даля, 2020. – 44 с. : ил.

4. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Техника выполнения прыжков и приседаний на занятиях по общей физической подготовке» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, В. Н. Авакова. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2021. – 27 с.

5. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» к практическим занятиям по специализации ОФП (занятия № 10, № 16, № 17) для студентов I курса / Сост.: Т. А. Игнатова, И. Ю. Николайчук, В. В. Андреева, В. Н. Авакова. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022. – 33 с.

4. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Волейбол для начинающих» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: А. А. Тюренков, А. Н. Полоник, М. Н. Николайчук. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2021. – 30 с.

**г) интернет-ресурсы:**

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://minobrnauki.ru/>

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

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

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

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

Федеральный портал «Российское образование» – [http://edu.ru/](http://edu.ru)

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

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

Министерство спорта Российской Федерации – [https://minsport.gov.ru/](https://minsport.gov.ru)

Министерство культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики – [https://mklr.su/](https://mklr.su)

**Электронные библиотечные системы и ресурсы**

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

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

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

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

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

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

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

**Информационный ресурс библиотеки образовательной организации**

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

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

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация волейбол) предполагает использование для занятий стадиона и плоскостных спортивных сооружений, а также игрового зала, зала аэробики, тренажерного зала, зала для занятий ОФП, зала для занятий настольным теннисом.

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

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

Прочее: рабочие места преподавателей, оснащенные компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная система	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	Firefox Mozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	Far Manager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">https://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Аудиоплейер	VLC	<a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>

## 8. Оценочные средства по дисциплине

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

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

№ п/п	Код контро- лируемой компе- тенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индика- торы дости- жений компе- тенции (по реализу- емой	Контролируемые темы учебной дисциплины	Этапы формиро- вания (семестр изучения)

			дисци- pline)		
1	УК-7	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	<p><b>Тема 1.1.</b> Техника бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Тема 1.2.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 1.3.</b> Техника челночного бега.</p> <p><b>Тема 1.4.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p> <p><b>Тема 1.5.</b> Техника игры в волейбол.</p> <p><b>Тема 1.6.</b> Техника передачи мяча двумя руками сверху.</p> <p><b>Тема 1.7.</b> Техника передачи мяча двумя руками снизу.</p> <p><b>Тема 1.8.</b> Техника подачи мяча.</p>	1
				<p><b>Тема 2.1.</b> Техника передачи мяча в движении.</p> <p><b>Тема 2.2.</b> Техника и тактика нападающих ударов.</p> <p><b>Тема 2.3.</b> Техника выполнения блокирования.</p> <p><b>Тема 2.4.</b> Тактика игры в волейбол.</p> <p><b>Тема 2.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Тема 2.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 2.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.</p>	2

				<b>Тема 2.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
УК-7.2				<b>Тема 3.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	3
				<b>Тема 3.2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				<b>Тема 3.3.</b> Совершенствование техники челночного бега.	
				<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
				<b>Тема 3.5.</b> Техника и тактика игры в защите.	
				<b>Тема 3.6.</b> Техника передачи мяча одной рукой сверху.	
				<b>Тема 3.7.</b> Техника приёма мяча.	
				<b>Тема 3.8.</b> Тактика командной игры в защите.	
				<b>Тема 4.1.</b> Совершенствование техники подачи мяча.	4
				<b>Тема 4.2.</b> Совершенствование техники и тактики нападающих ударов.	
				<b>Тема 4.3.</b> Совершенствование защитных действий (блокирование).	
				<b>Тема 4.4.</b> Совершенствование командных действий в нападении.	

				<b>Тема 4.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				<b>Тема 4.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				<b>Тема 4.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.	
				<b>Тема 4.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
				<b>Тема 5.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				<b>Тема 5.2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				<b>Тема 5.3.</b> Совершенствование техники челночного бега.	
				<b>Тема 5.4.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	5
				<b>Тема 5.5.</b> Официальные правила волейбола.	
				<b>Тема 5.6.</b> Развитие специальных физических качеств волейболиста.	
				<b>Тема 5.7.</b> Совершенствование индивидуальных защитных действий.	
				<b>Тема 5.8.</b> Техника подачи мяча в прыжке.	
				<b>Тема 6.1.</b> Совершенствование техники приёма мяча.	6

			УК-7.3	<b>Тема 6.2.</b> Совершенствование игры первым темпом.	
				<b>Тема 6.3.</b> Совершенствование взаимодействия защитных и нападающих действий игроков.	
				<b>Тема 6.4.</b> Совершенствование обманных ударов.	
				<b>Тема 6.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				<b>Тема 6.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				<b>Тема 6.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.	
				<b>Тема 6.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	

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

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	УК-7	УК-7.1	знатъ: законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма	Тема 1.1–1.8, Тема 2.1–2.8	тесты по общей физической подготовленности и по специализации волейбол, реферат

		<p><i>уметь:</i> определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности</p> <p><i>владеть:</i> навыками оценки физического состояния организма и физической подготовленности</p>		
	УК-7.2	<p><i>знать:</i> основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий</p> <p><i>уметь:</i> анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности</p> <p><i>владеть:</i> навыками выбора оптимальной совокупности</p>	<p>Тема 3.1–3.8,</p> <p>Тема 4.1–4.8</p>	

		<p>педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности</p>		
	УК-7.3	<p><i>знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма</p> <p><i>уметь:</i> осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого</p>	<p>Тема 5.1–5.8, Тема 6.1–6.8</p>	

			воздействия на организм  владеть: навыками техники выполнения физических упражнений		
--	--	--	--	--	--

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

**Тесты по общей физической подготовленности**

Виды испытаний	Пол	Уровень физической подготовленности					Не сдавал тесты
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	
		<b>ВЫПОЛНЕНО</b>					<b>НЕ ВЫПОЛНЕНО</b>
<b>Выносливость</b>							
Бег на 3000 м (мин., сек.)	муж.	12,00 и менее	12,01 - 14,00	14,01 - 15,39	15,40 - 16,29	16,30 и более	0
Бег на 2000 м (мин., сек.)	жен.	9,40 и менее	9,41 - 10,55	10,56 - 12,00	12,01 - 12,59	13,00 и более	0
<b>Сила</b>							
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 места (см)	муж.	56 и более	55 - 47	46 - 40	39 - 36	35 и менее	0
	жен.	46 и более	45 - 41	40 - 37	36 - 31	30 и менее	0
<b>Скорость</b>							

Бег на 100 м (сек.)	муж.	13,2 и менее	13,3 - 14,2	14,3 - 14,8	14,9 - 15,4	15,5 и более	0
	жен.	14,8 и менее	14,9 - 16,0	16,1 - 17,2	17,3 - 18,1	18,2 и более	0
<b>Ловкость</b>							
Челночный бег 4 x 9 м (сек.)	муж.	8,8 и менее	8,9 - 9,4	9,5 - 10,1	10,2 - 10,6	10,7 и более	0
	жен.	10,2 и менее	10,3 - 10,6	10,7 - 11,3	11,4 - 11,9	12,0 и более	0
<b>Гибкость</b>							
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	муж.	19 и более	18 - 14	13 - 11	10 - 8	7 и менее	0
	жен.	20 и более	19 - 16	15 - 12	11 - 8	7 и менее	0

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

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

### Тесты по специализации волейбол

Виды испытаний	Пол	Уровень физической подготовленности			<b>НЕ ВЫПОЛНЕНО</b>
		высокий	средний	низкий	
		<b>ВЫПОЛНЕНО</b>			
Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в стену (по 30 передач каждый), раз	муж. жен.	50	40	30	20
Подачи мяча на точность по зонам (10 подач по 2 в каждую зону, 2 попытки), раз	муж. жен.	15-14	15-12	15-10	15-8

Техника нападающего удара (количество попаданий в площадку из 10, 8 попаданий, 2 попытки), раз	муж. жен.	10x8	10x7	10x6	10x4
Передачи мяча над собой двумя руками сверху в круге (высота передачи 2-3 м, количество передач – 10, не выходя из круга диаметром 3 м), раз	муж. жен.	10	8	6	4
Техника постановки одиночного блока, количество раз	муж. жен.	10x8	10x6	10x5	10x3
Выполнение нападающих ударов по разным зонам из разных зон нападения (из каждой зоны по 5 ударов)	муж. жен.	14	10	8	6
Техника постановки группового блока в движении, в каждой зоне по 5 блоков	муж. жен.	14	10	8	6
Приём мяча после планирующей подачи и доводка мяча между 2-й и 3-й зоной (прием мяча в зонах 1, 5, 6, в каждой зоне по 5 приемов)	муж. жен.	выполнено			не выполнено

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тесты по специализации волейбол»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
выполнено	<ol style="list-style-type: none"> <li>Студент правильно выполняет упражнения, хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</li> <li>Студент сдает все тесты по специализации волейбол.</li> <li>Студент умеет самостоятельно проводить занятия по специализации волейбол.</li> </ol>
не выполнено	<ol style="list-style-type: none"> <li>Студент неправильно выполняет упражнения, не владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</li> <li>Студент сдает не все тесты по специализации волейбол.</li> <li>Студент не умеет самостоятельно проводить занятия по специализации волейбол.</li> </ol>

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

### Рефераты

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «реферат»

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

### Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

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

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

## 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)

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 45.03.01 Филология

Профиль: «Отечественная филология»

Луганск – 2023

## Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация мини-футбол) по направлению подготовки 45.03.01 Филология. – 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 Филология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 года № 986 (с изм. и доп. от 26 ноября 2020 г.).

### СОСТАВИТЕЛИ:

преподаватель Лопаткин А. К.  
старший преподаватель Полоник А. Н.

Рабочая программа учебной 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

## **Структура и содержание дисциплины**

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

Цель изучения дисциплины – последовательное перманентное формирование физической культуры личности, воспитание здорового, всесторонне развитого, физически совершенного человека, готового к трудовой деятельности, воспитание морально-волевых качеств и потребности в здоровом образе жизни, использование полученных ценностей физической культуры в личной, общественной, профессиональной деятельности и в семье.

Задачи:

использование в своей практической деятельности знания основных теоретических положений физического воспитания;

развитие общих и специальных физических качеств с использованием различных средств физической культуры и спорта;

контроль и анализ динамики физической подготовленности;

планирование физической нагрузки и осуществление самоконтроля физического состояния и физических возможностей при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями;

выполнение базовых оздоровительных комплексов;

ориентация студентов на здоровый образ жизни без курения, алкоголя, наркотиков и других опасных наклонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП ВО**

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

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения выполнять комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; навыки повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, а также организации и проведения массовых спортивных мероприятий.

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

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

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического	знатъ: законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	развития и физической подготовленности	качеств и изменения функциональных возможностей организма
		уметь: определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности
		владеть: навыками оценки физического состояния организма и физической подготовленности
УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности		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
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: законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма
		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

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

Срок подготовки		Раздел дисциплины		Коли-чество аудитор-ных часов	Само-стоя-тель-ная работа	Форма аттеста-ции	
I курс	2 семестр 1 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	зачет	
		Занятия № 10-17	специализация мини-футбол	16	10		
	2 семестр	Занятия № 18-26	специализация мини-футбол	18	12		
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10		
<b>Итого за I курс</b>				<b>68</b>	<b>42</b>		
II курс	3 семестр 4 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	зачет	
		Занятия № 10-17	специализация мини-футбол	16	10		
	3 семестр	Занятия № 18-26	специализация мини-футбол	18	12		
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10		
<b>Итого за II курс</b>				<b>68</b>	<b>42</b>		
III курс	5 семестр 6 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	зачет	
		Занятия № 10-17	специализация мини-футбол	16	10		
	5 семестр	Занятия № 18-26	специализация мини-футбол	18	10		
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10		
<b>Итого за III курс</b>				<b>68</b>	<b>40</b>		
<b>Всего</b>				<b>204</b>	<b>124</b>		

## 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

## 4.2. Содержание разделов дисциплины

### 1 семестр

**Тема 1.1.** Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

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

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

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

**Тема 1.5.** Техника игры в мини-футбол.

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

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

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

### 2 семестр

**Тема 2.1.** Техническая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

### **3 семестр**

**Тема 3.1.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 3.2.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 3.3.** Совершенствование техники челночного бега.  
Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

**Тема 3.5.** Техника игры в мини-футбол.

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

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

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

### **4 семестр**

**Тема 4.1.** Техническая подготовка.

**Тема 4.2.** Развитие физических качеств.

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

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

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

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

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

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

### **5 семестр**

**Тема 5.1.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 5.2.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  
Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 5.3.** Совершенствование техники челночного бега.  
Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

**Тема 5.5.** Техника игры в мини-футбол.

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

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

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

## **6 семестр**

**Тема 6.1.** Техническая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

## **4.4. Практические занятия**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Объем часов</b>	
		<b>Очная форма</b>	<b>Заочная форма</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>1 семестр</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	<b>Занятие № 1.</b> Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.	<b>2</b>	-
2	<b>Занятие № 2.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	<b>2</b>	-
3	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места. 2. Прыжок в высоту с места. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	<b>2</b>	-
4	<b>Занятие № 4.</b> Техника бега на короткие дистанции, развитие анаэробной скорости. Техника наклона туловища вперед из положения сидя, силовых качеств и гибкости.	<b>2</b>	-
5	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперед из положения сидя.	<b>2</b>	-
6	<b>Занятие № 6.</b> Техника челночного бега. Техника подтягивания (мужчины). Развитие силы мышц живота и спины.	<b>2</b>	-
7	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м. 2. Подтягивание на перекладине (м).	<b>2</b>	-
8	<b>Занятие № 8.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование силовых возможностей верхнего плечевого пояса.	<b>2</b>	-

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

23	<b>Занятие № 23.</b> Закрепление техники выполнения прыжков, разворотов, поворотов и бега с изменением направлений. Изучение новых элементов и развитие координационных способностей.	2	-
24	<b>Занятие № 24.</b> Совершенствование техники выполнения базовых элементов. Повторение и закрепление основных требований к спортсменам-игровикам. Повторение запрещенных элементов игры. Развитие силы основных мышц туловища.	2	-
25	<b>Занятие № 25.</b> Совершенствование командной игры. Взаимодействие в мини-группах. Изучение новых элементов и игровых связок.	2	-
26	<b>Занятие № 26. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Бег 30 м с места. 2. Удар по воротам на точность. 3. Жонглирование мячом.	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
27	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
28	<b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места. 2. Прыжок в высоту с места. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	2	-
29	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
30	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперед из положения сидя.	2	-
31	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
32	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м. 2. Подтягивание на перекладине.	2	-
33	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
34	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м.	2	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-
<b>3 семестр</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
35	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-

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

50	<b>Занятие № 16.</b> Совершенствование и закрепление технических элементов. Умение эффективно и надежно применять технические приемы в игре с учетом конкретной игровой обстановки.	2	-
51	<b>Занятие № 17. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Бег 15 м с места. 2. Скоростное ведение мяча (бег 30 м с ведением мяча). 3. Ведение, обводка стоек и удар по воротам.	2	-
<b>4 семестр</b>			
<b>Специализация мини-футбол</b>			
52	<b>Занятие № 18.</b> Тактика атаки (нападения). Показ (с разбором) и освоение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. Правильное открывание и отвлечение соперника.	2	-
53	<b>Занятие № 19.</b> Групповые тактические действия в атаке. Взаимодействие в «треугольниках» и комбинация «стенка». Развитие скоростных способностей.	2	-
54	<b>Занятие № 20.</b> Тактика атаки (нападения). Совершенствование и закрепление групповых тактических действий в атаке. Выполнение игровых комбинаций и обучение розыгрышам стандартных положений. Учебная игра 5х5.	2	-
55	<b>Занятие № 21.</b> Командные тактические взаимодействия. Игра в обороне. Основные принципы командной игры в защите. Зонная оборона и персональная опека.	2	-
56	<b>Занятие № 22.</b> Тактика защиты (обороны). Совершенствование и закрепление индивидуальных тактических действий в защите. Подстраховка и оборона в меньшинстве. Защита «квадратом» (2 x 2) и «ромбом» (3 + 1).	2	-
57	<b>Занятие № 23.</b> Командные тактические взаимодействия. Переход из обороны в атаку. Позиционная атака и быстрое нападение (контратака). Командное перестроение.	2	-
58	<b>Занятие № 24.</b> Командные тактические взаимодействия. Переход из атаки в оборону. Командное перестроение. Прессинг и контр-прессинг.	2	-
59	<b>Занятие № 25.</b> Совершенствование и закрепление индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий в атаке и в обороне. Учебно-тренировочная игра в формате 5х5.	2	-
60	<b>Занятие № 26. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Бег 30 м с места. 2. Удар по воротам на точность. 3. Жонглирование мячом.	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
61	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
62	<b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места. 2. Прыжок в высоту с места. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	2	-
63	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища	2	-

	вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.		
64	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя.	2	-
65	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
66	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м. 2. Подтягивание на перекладине.	2	-
67	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
68	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м.	2	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-

### 5 семестр

#### Общая физическая подготовка

69	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
70	<b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
71	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места. 2. Прыжок в высоту с места. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	2	-
72	<b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
73	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя.	2	-
74	<b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
75	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м. 2. Подтягивание на перекладине.	2	-
76	<b>Занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса, мышц живота и спины.	2	-
77	<b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м.	2	-

<b>Специализация мини-футбол</b>				
78	<b>Занятие № 10.</b> Официальные правила мини-футбола. Техническая подготовка в мини-футболе.	2	-	
79	<b>Занятие № 11.</b> Совершенствование и закрепление техники выполнения удара внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Развитие специальных физических качеств.	2	-	
80	<b>Занятие № 12.</b> Совершенствование и закрепление техники выполнения удара серединой и внешней частью подъема. Развитие специальных физических качеств.	2	-	
81	<b>Занятие № 13.</b> Совершенствование и закрепление техники выполнения удара носком и пяткой. Развитие специальных физических качеств.	2	-	
82	<b>Занятие № 14.</b> Совершенствование и закрепление техники выполнения удара с лета, с полулета и удара по мячу головой. Развитие специальных физических качеств.	2	-	
83	<b>Занятие № 15.</b> Совершенствование и закрепление техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы («щечкой») и летящего мяча серединой подъема и подошвой. Развитие мышц пресса, спины, ног и рук. Развитие гибкости и координационных способностей.	2	-	
84	<b>Занятие № 16.</b> Совершенствование и закрепление техники ведения мяча (на скорости) и обманных движений (финтов). Развитие силы мышц ног и рук.	2	-	
85	<b>Занятие № 17. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Бег 15 м с места. 2. Скоростное ведение мяча (бег 30 м с ведением мяча). 3. Ведение, обводка стоек и удар по воротам.	2	-	

#### **6 семестр**

<b>Специализация мини-футбол</b>				
86	<b>Занятие № 18.</b> Совершенствование и закрепление индивидуальных и групповых тактических действий в атаке.	2	-	
87	<b>Занятие № 19.</b> Совершенствование и закрепление командных тактических действий в атаке. Учебная игра 5x5.	2	-	
88	<b>Занятие № 20.</b> Совершенствование и закрепление индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	-	
89	<b>Занятие № 21.</b> Совершенствование и закрепление командных тактических действий в обороне. Учебная игра 5x5.	2	-	
90	<b>Занятие № 22.</b> Совершенствование и закрепление техники ведения мяча (на скорости). Развитие силы мышц ног и рук.	2	-	
91	<b>Занятие № 23.</b> Совершенствование и закрепление техники обманных движений (финтов). Развитие мышц пресса и спины.	2	-	
92	<b>Занятие № 24.</b> Совершенствование и закрепление индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в обороне и в атаке.	2	-	
93	<b>Занятие № 25.</b> Совершенствование и закрепление командных тактических взаимодействий в обороне и в атаке. Учебно-тренировочная игра (или товарищеский матч) в формате 5x5.	2	-	
94	<b>Занятие № 26. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Бег 30 м с места. 2. Удар по воротам на точность. 3. Жонглирование мячом.	2	-	

#### **Общая физическая подготовка**

95	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
96	<b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места. 2. Прыжок в высоту с места. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	2	-
97	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
98	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя.	2	-
99	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
100	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м. 2. Подтягивание на перекладине.	2	-
101	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
102	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м.	2	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-
<b>Всего:</b>		<b>204</b>	-

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

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

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			очная форма	заочная форма
1	Тема 1.1–1.4,	Изучение методической литературы	5	-
	Тема 2.5–2.8,	Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом	25	
	Тема 3.1–3.4,	Подготовка письменных самостоятельных работ (рефератов)	15	
	Тема 4.5–4.8,	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	15	
2	Тема 5.1–5.4,	Изучение методической литературы по видам спорта	7	-
	Тема 6.5–6.8	Занятия в секциях по видам спорта	25	

	Тема 4.1–4.4, Тема 5.5–5.8, Тема 6.1–6.4	Участие в спортивных соревнованиях университета по видам спорта	20	
		Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по видам спорта	12	
<b>Итого:</b>			<b>124</b>	-

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

## **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

игровые и соревновательные технологии обучения;

игровое моделирование и дифференцированное физкультурное образование;

здоровьесберегающие технологии;

диагностика и контроль уровня физического и функционального состояния.

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

### **а) основная литература:**

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

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

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

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

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

6. Григорович, Е. С. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов, Л. А. Колосовская, А. М. Трофименко, Н. М. Томанова. – Минск : Выш. шк., 2014. – 350 с. – ISBN 978-985-06-2431-4. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html>. – Режим доступа : по подписке.

7. Губарева, Н. В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология) : учебное пособие / Губарева Н. В., Линдт Т. А., Баймакова Л. Г. – Омск : изд-во СибГУФК, 2016. – 108 с. – ISBN --. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : [http://studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_017.html](http://studentlibrary.ru/book/sibgufk_017.html). – Режим доступа : по подписке.

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

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

**б) дополнительная литература:**

1. Лазарева, Е. А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов : учебное пособие / Е. А. Лазарева. – М. : изд-во МИСИ – МГСУ, 2017. – 129 с. – ISBN 978-5-7264-1682-3. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416823.html>. – Режим доступа : по подписке.

2. Николаев, А. А. Развитие силы у спортсменов / А. А. Николаев, В. Г. Семенов. – М. : Спорт, 2019. – 208 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-9500182-1-3. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018213.html>. – Режим доступа : по подписке.

3. Николаев, А. А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А. А. – М. : Спорт, 2017. – 144 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-906839-72-5. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839725.html>. – Режим доступа : по подписке.

4. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В. Н. – М. : Спорт, 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html>. – Режим доступа : по подписке.

5. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Поздеева Е. А. – Омск : изд-во СибГУФК, 2017. – 100 с.

6. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учеб. пособие / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева. – Красноярск : СФУ, 2016. – 148 с. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834000.html>. – Режим доступа : по подписке.

7. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. А. Лопатина, П. Я. Дугнист, Е. В. Романова [и др.] ; Министерство образования и науки РФ, Алтайский государственный университет. – Барнаул : Алтайский государственный университет, 2018.

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

**в) методические рекомендации:**

1. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Общая физическая подготовка учащейся молодежи» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, Е. В. Мамаева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2017. – 29 с.

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

**г) интернет-ресурсы:**

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://minobrnauki.ru/>

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

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

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

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

Федеральный портал «Российское образование» – [http://edu.ru/](http://edu.ru)

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – [http://window.edu.ru/](http://window.edu.ru)

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – [http://fcior.edu.ru/](http://fcior.edu.ru)

Министерство спорта Российской Федерации – [https://minsport.gov.ru/](https://minsport.gov.ru)

Министерство культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики – [https://mklnr.su/](https://mklnr.su)

**Электронные библиотечные системы и ресурсы**

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

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

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

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

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

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

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

**Информационный ресурс библиотеки образовательной организации**

## 7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация мини-футбол) предполагает использование для занятий стадиона и плоскостных спортивных сооружений, а также игрового зала, зала аэробики, тренажерного зала, зала для занятий ОФП, зала для занятий настольным теннисом.

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

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

Прочее: рабочие места преподавателей, оснащенные компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная система	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	Firefox Mozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	Far Manager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">https://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>

Аудиоплейер	VLC	<a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>
-------------	-----	---

## 8. Оценочные средства по дисциплине

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тесты по общей физической подготовленности**

Виды испытаний	Пол	Уровень физической подготовленности					Не сдавал тесты
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	
		<b>ВЫПОЛНЕНО</b>					
<b>Выносливость</b>						<b>НЕ ВЫПОЛНЕНО</b>	

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

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

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

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.
--------------	---

### Тесты по специализации мини-футбол

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

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

Характеристика знания предмета	Оценка
1. Студент правильно выполняет элементы техники мини-футбола; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает все тесты по специализации мини-футбол. 3. Студент знает правила и системы проведения соревнований по мини-футболу; умеет самостоятельно проводить соревнования по мини-футболу. 4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.	выполнено
1. Студент неправильно выполняет элементы техники мини-футбола; не владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает не все тесты по специализации мини-футбол. 3. Студент не знает правил и систем проведения соревнований по мини-футболу; не умеет самостоятельно проводить соревнования по футболу. 4. Студент не умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.	не выполнено

## Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

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

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
зачтено	<ol style="list-style-type: none"><li>Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</li><li>Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности.</li><li>Студент сдает все тесты по специализации мини-футбол.</li><li>Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.</li><li>Студент в полном объеме выполняет самостоятельную работу.</li></ol>
не зачтено	<ol style="list-style-type: none"><li>Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</li><li>Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности.</li><li>Студент не сдает тесты по специализации мини-футбол.</li><li>Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.</li><li>Студент не выполняет самостоятельную работу в полном объеме.</li></ol>

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

### Рефераты

38. Влияние физических упражнений на организм человека.
39. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
40. Близорукость и здоровье. Профилактика близорукости.
41. Природные факторы закаливания: влияние на организм.
42. Питание и комплекс оздоровительной гимнастики при гипертонии.
43. Показания и противопоказания к лечебному применению физических упражнений.
44. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
45. Влияние окружающей среды на здоровье студентов.

46. Влияние оздоровительного бега на человека при ВСД (вегето-сосудистой дистонии).
47. Характеристика дискинезии желчных путей. Питание и профилактика.
48. Профилактика и питание при почечно-каменной болезни.
49. Влияние воды на организм человека.
50. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
51. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
52. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.
53. Механизм возникновения сколиоза. Профилактика и питание.
54. Лекарственные растения, применяемые при болезнях сердца.
55. Лекарственные растения, применяемые при болезнях печени и желчных путей.
56. Профилактика плоскостопия.
57. Изменения в организме при остеохондрозе позвоночника.
58. Физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
59. Питание и профилактика остеохондроза.
60. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.
61. Лечебная физкультура при остеохондрозе.
62. Физическая активность человека как основной фактор укрепления здоровья.
63. Влияние физических упражнений на систему пищеварения.
64. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
65. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
66. Организация самостоятельных занятий физической культурой при ожирении.
67. Закаливание организма.
68. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
69. Роль лечебной физкультуры при бронхиальной астме.
70. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
71. Физиологические изменения в организме при занятиях физическими упражнениями.
72. Двигательный режим при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
73. Рациональное питание при сахарном диабете и ожирении.
74. Дозирование физических нагрузок при различных заболеваниях.

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

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

## Лист изменений и дополнений

№ 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)

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Луганский государственный университет  
имени Владимира Даля»

Институт философии

Кафедра физического воспитания



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» (специализация настольный теннис)

По направлению подготовки 45.03.01 Филология

Профиль: «Отечественная филология»

Луганск – 2023

## Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация настольный теннис) по направлению подготовки 45.03.01 Филология. – 33 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация настольный теннис) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки Филология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 года № 986 (с изм. и доп. от 26 ноября 2020 г.).

### СОСТАВИТЕЛЬ:

канд. ист. наук, доцент Сухенко И. И.

Рабочая программа учебной 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 философий \_\_\_\_\_ Пидченко С. А.

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

## **Структура и содержание дисциплины**

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

Цель изучения дисциплины – последовательное перманентное формирование физической культуры личности, воспитание здорового, всесторонне развитого, физически совершенного человека, готового к трудовой деятельности, воспитание морально-волевых качеств и потребности в здоровом образе жизни, использование полученных ценностей физической культуры в личной, общественной, профессиональной деятельности и в семье.

Задачи:

использование в своей практической деятельности знания основных теоретических положений физического воспитания;

развитие общих и специальных физических качеств с использованием различных средств физической культуры и спорта;

контроль и анализ динамики физической подготовленности;

планирование физической нагрузки и осуществление самоконтроля физического состояния и физических возможностей при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями;

выполнение базовых оздоровительных комплексов;

ориентация студентов на здоровый образ жизни без курения, алкоголя, наркотиков и других опасных наклонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП ВО**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация настольный теннис) относится к модулю гуманитарных дисциплин.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения выполнять комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; навыки повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, а также организации и проведения массовых спортивных мероприятий.

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

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Компетенция	Индикаторы компетенции	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	знатъ: 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 особенностей профессиональной деятельности	знатъ: 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
	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	знатъ: законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма 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

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

Срок подготовки		Раздел дисциплины		Коли-чество аудитор-ных часов	Само-стоя-тель-ная работа	Форма аттеста-ции	
I курс	2 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	зачет	
		Занятия № 10-17	специализация настольный теннис	16	10		
		Занятия № 18-26	специализация настольный теннис	18	12		
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10		
<b>Итого за I курс</b>				<b>68</b>	<b>42</b>		
II курс	4 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	зачет	
		Занятия № 10-17	специализация настольный теннис	16	10		
		Занятия № 18-26	специализация настольный теннис	18	12		
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10		
<b>Итого за II курс</b>				<b>68</b>	<b>42</b>		
III курс	6 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	зачет	
		Занятия № 10-17	специализация настольный теннис	16	10		
		Занятия № 18-26	специализация настольный теннис	18	10		
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10		
<b>Итого за III курс</b>				<b>68</b>	<b>40</b>		
<b>Всего</b>				<b>204</b>	<b>124</b>		

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

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

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины

##### 1 семестр

**Тема 1.1.** Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

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

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

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

**Тема 1.5.** 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.

##### 2 семестр

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

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

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

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

### **3 семестр**

**Тема 3.1.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 3.2.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 3.3.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

**Тема 3.5.** Совершенствование техники выполнения подрезок.

**Тема 3.6.** Техника выполнения накатов слева.

**Тема 3.7.** Техника выполнения накатов справа.

**Тема 3.8.** Техника выполнения подачи накатами.

### **4 семестр**

**Тема 4.1.** Совершенствование техники выполнения подрезки слева (ближняя, средняя, дальняя зона выполнения элемента).

**Тема 4.2.** Совершенствование техники выполнения подрезки справа (ближняя, средняя, дальняя зона выполнения элемента).

**Тема 4.3.** Совершенствование техники выполнения накатов слева.

**Тема 4.4.** Совершенствование техники выполнения накатов справа.

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

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

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

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

### **5 семестр**

**Тема 5.1.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 5.2.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 5.3.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

**Тема 5.5.** Совершенствование элементов техники настольного тенниса (техника выполнения подрезки слева и справа, наката слева и справа).

**Тема 5.6.** Техника выполнения подач (с нижним вращением).

**Тема 5.7.** Техника выполнения подач (с верхним вращением).

**Тема 5.8.** Техника выполнения подач (с боковым вращением).

### **6 семестр**

**Тема 6.1.** Совершенствование техники выполнения элементов настольного тенниса (техника выполнения подрезки слева и справа, наката слева и справа).

**Тема 6.2.** Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.

**Тема 6.3.** Техника выполнения подач (с боковым верхним вращением).

**Тема 6.4.** Развитие ловкости и выносливости.

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

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

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

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

**4.3. Лекции** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация настольный теннис) не предполагаются учебным планом.

### **4.4. Практические занятия**

№ п/ п	Название темы	Объем часов		
		очная форма	очно- заоч- ная форма	заоч- ная форма
1	2	3	4	5
<b>1 семестр</b>				
<b>Общая физическая подготовка</b>				
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	2	-	-

	(м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).			
4	<b>Занятие № 4.</b> Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-	-
5	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-	-
6	<b>Занятие № 6.</b> Техника челночного бега. Техника подтягивания (мужчины). Техника поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-	-
7	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-	-
8	<b>Занятие № 8.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-	-
9	<b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-	-

#### **Специализация настольный теннис**

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. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра толчками слева по диагонали стола.	2	-	-
14	<b>Занятие № 14.</b> Обучение технике выполнения подрезки слева по диагонали стола. Содействие развитию скорости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра толчками справа по диагонали стола.	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.	2	-	-

	Содействие развитию ловкости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра подрезкой слева по диагонали стола.			
17	<b>Занятие № 17.</b> Обучение технике передвижения возле стола. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра подрезкой справа по диагонали стола.	2	-	-
<b>2 семестр</b>				
<b>Специализация 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. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра толчками слева по диагонали стола.	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. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра толчками справа по диагонали стола.	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. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра подрезкой слева по диагонали стола.	2	-	-
26	<b>Занятие № 26.</b> <b>Прием контрольных тестов:</b> игра подрезкой справа по диагонали стола.	2	-	-
<b>Общая физическая подготовка</b>				
27	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-	-
28	<b>Занятие № 28.</b> <b>Определение уровня развития физических качеств.</b> <b>Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-	-
29	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-	-

30	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-	-
31	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-	-
32	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 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	-	-
33	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-	-
34	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-	-

### 3 семестр

#### Общая физическая подготовка

35	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-	-
36	<b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-	-
37	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-	-
38	<b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-	-
39	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-	-
40	<b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-	-
41	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные</b>	2	-	-

	<b>тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).			
42	<b>Занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-	-
43	<b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-	-
<b>Специализация настольный теннис</b>				
44	<b>Занятие № 10.</b> Ознакомление с правилами техники безопасности. Изучение правил соревнований. Закрепление техники выполнения подрезки слева и справа по диагонали стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	-
45	<b>Занятие № 11.</b> Закрепление техники выполнения подач подрезкой слева и справа. Развитие гибкости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра подрезками слева и справа с двух углов.	2	-	-
46	<b>Занятие № 12.</b> Обучение технике накатов слева и справа по диагонали стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	-
47	<b>Занятие № 13.</b> Обучение технике накатов слева и справа по прямой стола. Развитие скорости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра подрезками слева и справа с одного угла.	2	-	-
48	<b>Занятие № 14.</b> Обучение технике выполнения подачи накатом слева и справа. Развитие силы.	2	-	-
49	<b>Занятие № 15.</b> Закрепление техники выполнения подач накатом слева и справа. Развитие выносливости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра накатами слева по диагонали стола.	2	-	-
50	<b>Занятие № 16.</b> Закрепление техники накатов слева и справа по диагонали стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	-
51	<b>Занятие № 17.</b> Закрепление техники накатов слева и справа по прямой стола. Развитие скорости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра накатами справа по диагонали стола.	2	-	-
<b>4 семестр</b>				
<b>Специализация настольный теннис</b>				
52	<b>Занятие № 18.</b> Техники безопасности на занятиях по настольному теннису. Изучение правил соревнований. Закрепление техники выполнения подрезки слева и справа по диагонали стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	-
53	<b>Занятие № 19.</b> Закрепление техники выполнения подрезки слева и справа по прямой стола. Развитие силы. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра подрезками слева и справа с двух углов.	2	-	-

54	<b>Занятие № 20.</b> Закрепление техники выполнения подач подрезкой слева и справа по диагонали стола. Развитие гибкости.	2	-	-
55	<b>Занятие № 21.</b> Закрепление техники выполнения подач подрезкой слева и справа по прямой стола. Содействие развитию выносливости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра подрезками слева и справа с одного угла.	2	-	-
56	<b>Занятие № 22.</b> Закрепление техники накатов слева и справа по диагонали стола. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	-
57	<b>Занятие № 23.</b> Закрепление техники накатов слева и справа по прямой стола. Развитие ловкости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра накатами слева по диагонали стола	2	-	-
58	<b>Занятие № 24.</b> Закрепление техники выполнения подач накатом слева и справа по диагонали стола. Развитие силы.	2	-	-
	<b>Занятие № 25.</b> Закрепление техники выполнения подач накатом слева и справа по прямой стола. Развитие выносливости.			
60	<b>Занятие № 26.</b> Совершенствование техники выполнения подрезки слева и справа (ближняя, средняя, дальняя зона выполнения элемента). <b>Прием контрольных тестов:</b> игра накатами справа по диагонали стола.	2	-	-
<b>Общая физическая подготовка</b>				
61	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-	-
62	<b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-	-
63	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-	-
64	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-	-
65	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-	-
66	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж).	2	-	-

	2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).			
67	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-	-
68	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств.</b> Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-	-

### 5 семестр

#### Общая физическая подготовка

69	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-	-
70	<b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-	-
71	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств.</b> 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	-	-
72	<b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-	-
73	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств.</b> Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-	-
74	<b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-	-
75	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств.</b> 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	-	-
76	<b>Занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-	-
77	<b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств.</b> Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-	-

#### Специализация настольный теннис

78	<b>Занятие № 10.</b> Ознакомление с правилами техники безопасности. Изучение правил соревнований. Совершенствование техники выполнения подрезки слева и справа по диагонали стола. Содействие развитию скоростно-силовых качеств.	2	-	-
79	<b>Занятие № 11.</b> Совершенствование техники выполнения подрезки слева и справа по прямой стола. Содействие развитию силы.	2	-	-
80	<b>Занятие № 12.</b> Совершенствование техники выполнения подрезки слева и справа из средней зоны. Содействия развитию гибкости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра подрезками слева и справа с двух углов.	2	-	-
81	<b>Занятие № 13.</b> Совершенствование техники выполнения накатов слева и справа. Содействие развитию ловкости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра подрезками слева и справа с одного угла.	2	-	-
82	<b>Занятие № 14.</b> Обучение технике выполнения коротких подач. Содействие развитию скоростно-силовых качеств.	2	-	-
83	<b>Занятие № 15.</b> Обучение технике выполнения длинных подач. Содействие развитию ловкости.	2	-	-
84	<b>Занятие № 16.</b> Закрепление техники выполнения коротких подач. Содействие развитию координации. <b>Прием контрольных тестов:</b> выполнение короткой подачи подрезкой в ближнюю зону (количество попаданий в заданную зону).	2	-	-
85	<b>Занятие № 17.</b> Совершенствование техники выполнения подачи накатом слева и справа (в заданную зону). Совершенствование техники выполнения подач (с нижним и верхним вращением). Содействия развитию гибкости. <b>Прием контрольных тестов:</b> выполнение длинной подачи подрезкой (количество попаданий в заданную зону).	2	-	-
<b>6 семестр</b>				
<b>Специализация настольный теннис</b>				
86	<b>Занятие № 18.</b> Ознакомление с правилами техники безопасности. Изучение правил соревнований. Содействие развитию скоростно-силовых качеств.	2	-	-
87	<b>Занятие № 19.</b> Совершенствование техники выполнения подрезки слева и справа по диагоналям и прямым стола. Содействие развитию силы.	2	-	-
88	<b>Занятие № 20.</b> Совершенствование техники выполнения подрезки слева и справа из средней зоны. Содействие развитию гибкости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра подрезками слева и справа с двух углов.	2	-	-
89	<b>Занятие № 21.</b> Совершенствование техники выполнения накатов слева и справа по диагонали стола. Содействие развитию ловкости.	2	-	-
90	<b>Занятие № 22.</b> Совершенствование техники накатов слева и справа по прямой стола. Содействие развитию выносливости.	2	-	-

91	<b>Занятие № 23.</b> Совершенствование техники выполнения подрезки справа и слева. Содействие развитию выносливости. <b>Прием контрольных тестов:</b> игра подрезками слева и справа с одного угла.	2	-	-
92	<b>Занятие № 24.</b> Закрепление техники выполнения короткой подачи. Обучение технике подачи с боковым вращением. Содействие развитию координации. <b>Прием контрольных тестов:</b> выполнение короткой подачи подрезкой в ближнюю зону (количество попаданий в заданную зону).	2	-	-
93	<b>Занятие № 25.</b> Совершенствование техники выполнения подачи накатом слева и справа (в заданную зону). Закрепление техники подачи с боковым вращением. Содействие развитию гибкости.	2	-	-
94	<b>Занятие № 26.</b> Закрепление техники выполнения длинной подачи. Содействие развитию ловкости. <b>Прием контрольных тестов:</b> выполнение длинной подачи подрезкой (количество попаданий в заданную зону).	2	-	-
<b>Общая физическая подготовка</b>				
95	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-	-
96	<b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-	-
97	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-	-
98	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-	-
99	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-	-
100	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-	-
101	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-	-

102	Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-	-
<b>Всего:</b>		<b>204</b>	-	-

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

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

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			очная форма	очно- заочная форма	заочная форма
1.	Тема 1.1–1.4, Тема 2.5–2.8, Тема 3.1–3.4, Тема 4.5–4.8, Тема 5.1–5.4, Тема 6.5–6.8	Изучение методической литературы	5	-	-
		Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом	25		
		Подготовка письменных самостоятельных работ (рефератов)	15		
		Подготовка к сдаче контрольных нормативов	15		
	Тема 1.5–1.8, Тема 2.1–2.4, Тема 3.5–3.8, Тема 4.1–4.4, Тема 5.5–5.8, Тема 6.1–6.4	Изучение методической литературы по видам спорта	7		
		Занятия в секциях по видам спорта	25		
		Участие в спортивных соревнованиях университета по видам спорта	20		
		Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по видам спорта	12		
<b>Итого:</b>			<b>124</b>		-

**4.7. Курсовые работы / проекты** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация настольный теннис) не предполагаются учебным планом.

#### **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

игровые и соревновательные технологии обучения;

игровое моделирование и дифференцированное физкультурное образование;

здравьесберегающие технологии;

диагностика и контроль уровня физического и функционального состояния.

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

### **а) основная литература:**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. – Москва : КноРус, 2016. – 214 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05081-1. – Текст : электронный. – URL : <https://book.ru/book/919257>.
2. Григорович, Е. С. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов, Л. А. Колосовская, А. М. Трофименко, Н. М. Томанова. – Минск : Выш. шк., 2014. – 350 с. – ISBN 978-985-06-2431-4. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html>. – Режим доступа : по подписке.
3. Губарева, Н. В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология) : учебное пособие / Губарева Н. В., Линдт Т. А., Баймакова Л. Г. – Омск : изд-во СибГУФК, 2016. – 108 с. – ISBN --. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : [http://studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_017.html](http://studentlibrary.ru/book/sibgufk_017.html). – Режим доступа : по подписке.
4. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса : учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин ; под ред. Г. В. Барчуковой. – М. : Академия, 2006. – 528 с. – URL : [https://www.studmed.ru/barchukova-gv-i-dr-teoriya-i-metodika-nastolnogo-tennisa\\_943332a20dd.html](https://www.studmed.ru/barchukova-gv-i-dr-teoriya-i-metodika-nastolnogo-tennisa_943332a20dd.html).
5. Жданов, В. Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов / В. Ю. Жданов, И. Ю. Жданов, Ю. А. Милоданова. – М. : Спорт, 2015. – 128 с. – ISBN 978-5-9906734-4-1. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673441.html>. – Режим доступа : по подписке.
6. Команов, В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе : учебно-методическое пособие / В. В. Команов. – М. : Советский спорт, 2014. – 392 с. – ISBN 978-5-9718-0699-8. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806998.html>. – Режим доступа : по подписке.
7. Серова, Л. К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе : учебное пособие / Серова Л. К. – М. : Спорт, 2016. – 96 с. – ISBN 978-5-906839-27-5. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839275.html>. – Режим доступа : по подписке.

### **б) дополнительная литература:**

1. Лазарева, Е. А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов : учебное пособие / Е. А. Лазарева. – М. : изд-во МИСИ – МГСУ, 2017. – 129 с. – ISBN 978-5-7264-1682-3. – Текст : электронный // ЭБС

«Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416823.html>. – Режим доступа : по подписке.

2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В. Н. – М. : Спорт, 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html>. – Режим доступа : по подписке.

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

4. Худец, Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / пер. с англ. Белозеров О. – М. : ВистаСпорт, 2005. – 272 с. : ил. – ISBN 5-9900521-1-1. – URL : <http://sportvnutritebja.ru/nastolnyj-tennis/biblioteka/>

5. Фримерман, Э. Я. Настольный теннис / сост. серии Штейнбах В. Л. – М. : ОлимпияПресс, 2005. – 80 с. : ил. – (Краткая энциклопедия спорта). – URL : <http://sportvnutritebja.ru/nastolnyj-tennis/biblioteka/>

#### **в) методические рекомендации:**

1. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Общая физическая подготовка учащейся молодежи» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, Е. В. Мамаева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2017. – 29 с.

2. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Методика развития основных двигательных качеств студентов» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 16 с.

3. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Основы теории и методики проведения занятий по общей физической подготовке» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. Н. Авакова. – Луганск : изд-во ЛНУ им. В. ДАЛЯ, 2020. – 44 с. : ил.

4. Методические указания для практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Основные движения и способы хватки ракетки в настольном теннисе» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Н. В. Лицоева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2019. – 27 с.

5. Методические указания для практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Техника и тактика подач в настольном теннисе» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Н. В. Лицоева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2019. – 25 с.

6. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Базовые технические элементы в настольном теннисе» (часть 1) (для студентов всех направлений подготовки и

специальностей) / Сост.: Н. В. Лицоева, И. И. Сухенко. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2023. – 24 с.

**г)интернет-ресурсы:**

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://minobrnauki.ru/>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Электронные библиотечные системы и ресурсы**

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

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

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

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

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

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

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

**Информационный ресурс библиотеки образовательной организации**

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

## 7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация настольный теннис) предполагает использование для занятий стадиона и плоскостных спортивных сооружений, а также игрового зала, зала аэробики, тренажерного зала, зала для занятий ОФП, зала для занятий настольным теннисом.

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

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

Прочее: рабочие места преподавателей, оснащенные компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная система	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	FirefoxMozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	MozillaThunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	FarManager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">https://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Аудиоплеер	VLC	<a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>

## 8. Оценочные средства по дисциплине

### Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация настольный теннис)

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

№ п/п	Код контро- лируемой компе- тенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индика- торы дости- жений компе- тенции (по реализу- емой дисци- pline)	Контролируемые темы учебной дисциплины	Этапы формиро- вания (семестр изучения)
1	УК-7	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	<p><b>Тема 1.1.</b> Техника бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Тема 1.2.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 1.3.</b> Техника челночного бега.</p> <p><b>Тема 1.4.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p> <p><b>Тема 1.5.</b> Ознакомление и обучение элементам техники настольного тенниса.</p> <p><b>Тема 1.6.</b> Техника выполнения базовых элементов настольного тенниса (обучение хватке, стойке, технике толчков).</p> <p><b>Тема 1.7.</b> Техника выполнения подрезки слева, подачи подрезкой слева.</p> <p><b>Тема 1.8.</b> Техника выполнения подрезки справа, подачи подрезкой справа.</p> <p><b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники выполнения базовых элементов настольного тенниса (хватки, стойки, техники толчков).</p>	1 2

				<p><b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники выполнения подрезки слева.</p> <p><b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники выполнения подрезки справа.</p> <p><b>Тема 2.4.</b> Совершенствование техники выполнения подач подрезками.</p> <p><b>Тема 2.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Тема 2.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 2.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.</p> <p><b>Тема 2.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p>	
		УК-7.2		<p><b>Тема 3.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Тема 3.2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 3.3.</b> Совершенствование техники челночного бега.</p> <p><b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p> <p><b>Тема 3.5.</b> Совершенствование техники выполнения подрезок.</p> <p><b>Тема 3.6.</b> Техника выполнения накатов слева.</p> <p><b>Тема 3.7.</b> Техника выполнения накатов справа.</p> <p><b>Тема 3.8.</b> Техника выполнения подачи накатами.</p>	3
				<p><b>Тема 4.1.</b> Совершенствование техники выполнения подрезки слева (ближняя, средняя, дальняя зона выполнения элемента).</p> <p><b>Тема 4.2.</b> Совершенствование техники выполнения подрезки справа (ближняя, средняя, дальняя зона выполнения элемента).</p>	4

				<p><b>Тема 4.3.</b> Совершенствование техники выполнения накатов слева.</p> <p><b>Тема 4.4.</b> Совершенствование техники выполнения накатов справа.</p> <p><b>Тема 4.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Тема 4.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 4.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.</p> <p><b>Тема 4.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p>	
		УК-7.3		<p><b>Тема 5.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Тема 5.2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 5.3.</b> Совершенствование техники челночного бега.</p> <p><b>Тема 5.4.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p> <p><b>Тема 5.5.</b> Совершенствование элементов техники настольного тенниса (техника выполнения подрезки слева и справа, наката слева и справа).</p> <p><b>Тема 5.6.</b> Техника выполнения подач (с нижним вращением).</p> <p><b>Тема 5.7.</b> Техника выполнения подач (с верхним вращением).</p> <p><b>Тема 5.8.</b> Техника выполнения подач (с боковым вращением).</p>	5
				<p><b>Тема 6.1.</b> Совершенствование техники выполнения элементов настольного тенниса (техника выполнения подрезки слева и справа, наката слева и справа).</p> <p><b>Тема 6.2.</b> Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.</p> <p><b>Тема 6.3.</b> Техника выполнения подач (с боковым верхним вращением).</p>	6

				<p><b>Тема 6.4.</b> Развитие ловкости и выносливости.</p> <p><b>Тема 6.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Тема 6.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 6.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.</p> <p><b>Тема 6.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p>	
--	--	--	--	--	--

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

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	УК-7	УК-7.1	<p><i>знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма</p> <p><i>уметь:</i> определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности</p> <p><i>владеть:</i> навыками оценки физического состояния организма и</p>	<p>Тема 1.1–1.8, Тема 2.1–2.8</p>	<p>тесты по общей физической подготовленности и по специализации настольный теннис, реферат</p>

		физической подготовленности		
	УК-7.2	<p><i>знать:</i>          основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий</p> <p><i>уметь:</i>          анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности</p> <p><i>владеть:</i>          навыками выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности</p>	<p>Тема 3.1–3.8,          Тема 4.1–4.8</p>	
	УК-7.3	<p><i>знать:</i>          законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных</p>	<p>Тема 5.1–5.8,          Тема 6.1–6.8</p>	

			возможностей организма уметь: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм владеть: навыками техники выполнения физических упражнений		
--	--	--	---	--	--

**Фонды оценочных средств по дисциплине**  
**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**  
**(специализация настольный теннис)**

**Тесты по общей физической подготовленности**

Виды испытаний	Пол	Уровень физической подготовленности					Не сдавал тесты
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	
		<b>ВЫПОЛНЕНО</b>					
<b>Выносливость</b>							
Бег на 3000 м (мин., сек.)	муж.	12,00 и менее	12,01 - 14,00	14,01 - 15,39	15,40 - 16,29	16,30 и более	0
Бег на 2000 м (мин., сек.)	жен.	9,40 и менее	9,41 - 10,55	10,56 - 12,00	12,01 - 12,59	13,00 и более	0
<b>Сила</b>							
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 места (см)	муж.	56 и более	55 - 47	46 - 40	39 - 36	35 и менее	0
	жен.	46 и более	45 - 41	40 - 37	36 - 31	30 и менее	0
<b>Скорость</b>							
Бег на 100 м (сек.)	муж.	13,2 и менее	13,3 - 14,2	14,3 - 14,8	14,9 - 15,4	15,5 и более	0
	жен.	14,8 и менее	14,9 - 16,0	16,1 - 17,2	17,3 - 18,1	18,2 и более	0
<b>Ловкость</b>							
Челночный бег 4 x 9 м (сек.)	муж.	8,8 и менее	8,9 - 9,4	9,5 - 10,1	10,2 - 10,6	10,7 и более	0
	жен.	10,2 и менее	10,3 - 10,6	10,7 - 11,3	11,4 - 11,9	12,0 и более	0
<b>Гибкость</b>							
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	муж.	19 и более	18 - 14	13 - 11	10 - 8	7 и менее	0
	жен.	20 и более	19 - 16	15 - 12	11 - 8	7 и менее	0

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

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

## Тесты по специализации настольный теннис

Виды испытаний	Пол	Уровень физической подготовленности					Не сдавал тесты
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	
		<b>ВЫПОЛНЕНО</b>					<b>НЕ ВЫПОЛНЕНО</b>
Игра толчками слева по диагонали стола (кол-во попаданий)	муж. жен.	> 12	10-11	7-9	5-6	< 5	0
Игра толчками справа по диагонали стола (кол-во попаданий)	муж. жен.	> 12	10-11	7-9	5-6	< 5	0
Игра подрезкой слева по диагонали стола (кол-во попаданий)	муж. жен.	> 10	8-9	6-7	5-6	< 5	0
Игра подрезкой справа по диагонали стола (кол-во попаданий)	муж. жен.	> 10	8-9	6-7	5-6	< 5	0
Игра подрезками слева и справа с двух углов (кол-во попаданий)	муж. жен.	> 8	7	5-6	4	< 4	0
Игра подрезками слева и справа с одного угла (кол-во попаданий)	муж. жен.	> 8	7	5-6	4	< 4	0
Игра накатами слева по диагонали стола (кол-во попаданий)	муж. жен.	> 10	8-9	6-7	5-6	< 5	0
Игра накатами справа по диагонали стола (кол-во попаданий)	муж. жен.	> 10	8-9	6-7	5-6	< 5	0
Выполнение короткой подачи подрезкой в ближнюю зону (кол-во попаданий в заданную зону)	муж. жен.	> 10	8-9	6-7	5-6	< 5	0
Выполнение длинной подачи подрезкой (кол-во попаданий в заданную зону)	муж. жен.	> 10	8-9	6-7	5-6	< 5	0

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тесты по специализации настольный теннис»

Шкала оценивания  
(интервал баллов)

Критерий оценивания

выполнено	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Студент правильно выполняет упражнения, хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</li> <li>2. Студент сдает все тесты по специализации настольный теннис.</li> <li>3. Студент умеет самостоятельно проводить занятия по специализации настольный теннис.</li> </ol>
не выполнено	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Студент неправильно выполняет упражнения, не владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</li> <li>2. Студент сдает не все тесты по специализации настольный теннис.</li> <li>3. Студент не умеет самостоятельно проводить занятия по специализации настольный теннис.</li> </ol>

### **Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)**

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

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
зачтено	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</li> <li>2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности.</li> <li>3. Студент сдает все тесты по специализации настольный теннис.</li> <li>4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.</li> <li>5. Студент в полном объеме выполняет самостоятельную работу.</li> </ol>
не зачтено	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</li> <li>2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности.</li> <li>3. Студент не сдает тесты по специализации настольный теннис.</li> <li>4. Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.</li> <li>5. Студент не выполняет самостоятельную работу в полном объеме.</li> </ol>

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

## Рефераты

1. Влияние физических упражнений на организм человека.
2. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
3. Близорукость и здоровье. Профилактика близорукости.
4. Природные факторы закаливания: влияние на организм.
5. Питание и комплекс оздоровительной гимнастики при гипертонии.
6. Показания и противопоказания к лечебному применению физических упражнений.
7. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
8. Влияние окружающей среды на здоровье студентов.
9. Влияние оздоровительного бега на человека при ВСД (вегето-сосудистой дистонии).
10. Характеристика дискинезии желчных путей. Питание и профилактика.
11. Профилактика и питание при почечно-каменной болезни.
12. Влияние воды на организм человека.
13. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
14. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
15. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.
16. Механизм возникновения сколиоза. Профилактика и питание.
17. Лекарственные растения, применяемые при болезнях сердца.
18. Лекарственные растения, применяемые при болезнях печени и желчных путей.
19. Профилактика плоскостопия.
20. Изменения в организме при остеохондрозе позвоночника.
21. Физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
22. Питание и профилактика остеохондроза.
23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.
24. Лечебная физкультура при остеохондрозе.
25. Физическая активность человека как основной фактор укрепления здоровья.
26. Влияние физических упражнений на систему пищеварения.
27. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
28. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
29. Организация самостоятельных занятий физической культурой при ожирении.
30. Закаливание организма.
31. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.

32. Роль лечебной физкультуры при бронхиальной астме.
33. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
34. Физиологические изменения в организме при занятиях физическими упражнениями.
35. Двигательный режим при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
36. Рациональное питание при сахарном диабете и ожирении.
37. Дозирование физических нагрузок при различных заболеваниях.
38. Настольный теннис как средство физического воспитания молодежи, физической рекреации.
39. Цели и задачи спортивных и подвижных игр как средства физического воспитания молодежи.
40. Спортивные и подвижные игры как средство рекреации.
41. Спортивные и подвижные игры как средство физической реабилитации.
42. Приобщения к здоровому образу жизни средствами спортивных игр.
43. Обеспечение уровня двигательной активности при помощи средств спортивных игр и их элементов.
44. Техника стоек и передвижений в настольном теннисе. Методика обучения.
45. Техника подачи мяча в настольном теннисе. Методика обучения.
46. Виды подач в настольном теннисе.
47. Техника защитных действий в настольном теннисе. Методика обучения.
48. Техника нападающих действий в настольном теннисе. Методика обучения.
49. Прием мяча. Приемы контратаки в настольном теннисе. Методика обучения.
50. Правила соревнований в настольном теннисе. Способы проведения соревнований.

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

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

## Лист изменений и дополнений

№ 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)

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» (специализация ОФП)

По направлению подготовки 45.03.01 Филология

Профиль: «Отечественная филология»

Луганск – 2023

## Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация ОФП) по направлению подготовки 45.03.01 Филология. – 31 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация ОФП) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки Филология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 года № 986 (с изм. и доп. от 26 ноября 2020 г.).

### СОСТАВИТЕЛИ:

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

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания

«14» 04 2023 года, протокол № 20

Заведующий кафедрой физического воспитания Ермолаева Т. Н.  
Переутверждена: «14» 04 2023 года, протокол № 20

### Согласована:

Директор института философии Скляр П. П.  
Переутверждена: «14» 04 2023 года, протокол № 20

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии

«20» 04 2023 г., протокол № 7

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

© Андреева В. В., Захаров В. И., Игнатова Т. А.,  
Николайчук И. Ю., Чернов Е. С., 2023 год  
© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», 2023 год

## Структура и содержание дисциплины

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

Цель изучения дисциплины – последовательное перманентное формирование физической культуры личности, воспитание здорового, всесторонне развитого, физически совершенного человека, готового к трудовой деятельности, воспитание морально-волевых качеств и потребности в здоровом образе жизни, использование полученных ценностей физической культуры в личной, общественной, профессиональной деятельности и в семье.

Задачи:

использование в своей практической деятельности знания основных теоретических положений физического воспитания;

развитие общих и специальных физических качеств с использованием различных средств физической культуры и спорта;

контроль и анализ динамики физической подготовленности;

планирование физической нагрузки и осуществление самоконтроля физического состояния и физических возможностей при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями;

выполнение базовых оздоровительных комплексов;

ориентация студентов на здоровый образ жизни без курения, алкоголя, наркотиков и других опасных наклонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

### 2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация ОФП) относится к модулю гуманитарных дисциплин.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения выполнять комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; навыки повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, а также организации и проведения массовых спортивных мероприятий.

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

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

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

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	развития и физической подготовленности	качеств и изменения функциональных возможностей организма
		уметь: определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности
		владеть: навыками оценки физического состояния организма и физической подготовленности
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности	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: навыками 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: законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма
		уметь: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом

		индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм
		<i>владеть:</i> навыками техники выполнения физических упражнений

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

Срок подготовки		Раздел дисциплины		Коли-чество аудитор-ных часов	Само-стоя-тель-ная работа	Форма аттеста-ции	
I курс	2 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	зачет	
		Занятия № 10-17	специализация ОФП	16	10		
		Занятия № 18-26	специализация ОФП	18	12		
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10		
<b>Итого за I курс</b>				<b>68</b>	<b>42</b>		
II курс	4 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	зачет	
		Занятия № 10-17	специализация ОФП	16	10		
		Занятия № 18-26	специализация ОФП	18	12		
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10		
<b>Итого за II курс</b>				<b>68</b>	<b>42</b>		
III курс	6 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	зачет	
		Занятия № 10-17	специализация ОФП	16	10		
		Занятия № 18-26	специализация ОФП	18	10		
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10		
<b>Итого за III курс</b>				<b>68</b>	<b>40</b>		
<b>Всего</b>				<b>204</b>	<b>124</b>		

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

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

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины

##### 1 семестр

**Тема 1.1.** Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

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

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

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

**Тема 1.5.** Техника прыжков со скакалкой.

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

**Тема 1.7.** Техника тройного прыжка с места.

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

##### 2 семестр

**Тема 2.1.** Совершенствование техники прыжков со скакалкой.

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

**Тема 2.3.** Совершенствование техники тройного прыжка с места.

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

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

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

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

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

### **3 семestr**

**Тема 3.1.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 3.2.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 3.3.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

**Тема 3.5.** Совершенствование техники прыжков со скакалкой.

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

**Тема 3.7.** Совершенствование техники тройного прыжка с места.

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

### **4 семestr**

**Тема 4.1.** Совершенствование техники прыжков со скакалкой.

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

**Тема 4.3.** Совершенствование техники тройного прыжка с места.

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

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

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

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

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

### **5 семestr**

**Тема 5.1.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 5.2.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 5.3.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

**Тема 5.5.** Совершенствование техники прыжков со скакалкой.

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

**Тема 5.7.** Совершенствование техники тройного прыжка с места.

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

### **6 семестр**

**Тема 6.1.** Совершенствование техники прыжков со скакалкой.

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

**Тема 6.3.** Совершенствование техники тройного прыжка с места.

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

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

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

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

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

**4.3. Лекции** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация ОФП) не предполагаются учебным планом.

### **4.4. Практические занятия**

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		очная форма	заочная форма
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	<b>Занятие № 1.</b> Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.	2	-
2	<b>Занятие № 2.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
3	<b>Занятие № 3.</b> 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	<b>Занятие № 4.</b> Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
5	<b>Занятие № 5.</b> Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
6	<b>Занятие № 6.</b> Техника челночного бега. Техника подтягивания (мужчины). Техника поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
7	<b>Занятие № 7.</b> 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	<b>Занятие № 8.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
9	<b>Занятие № 9.</b> Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-

#### Специализация ОФП

10	<b>Занятие № 10.</b> Основы общей физической подготовки (ОФП). Техника безопасности на занятиях по специализации ОФП.	2	-
11	<b>Занятие № 11.</b> Техника прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
12	<b>Занятие № 12.</b> Техника приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
13	<b>Занятие № 13.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж). 2. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-
14	<b>Занятие № 14.</b> Техника тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
15	<b>Занятие № 15.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
16	<b>Занятие № 16.</b> Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
17	<b>Занятие № 17.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-

#### 2 семестр

#### Специализация ОФП

18	<b>Занятие № 18.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
19	<b>Занятие № 19.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-

20	<b>Занятие № 20.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж). 2. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-
21	<b>Занятие № 21.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
22	<b>Занятие № 22.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
23	<b>Занятие № 23.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
24	<b>Занятие № 24.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
25	<b>Занятие № 25.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
26	<b>Занятие № 26.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
27	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
28	<b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
29	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
30	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
31	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
32	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
33	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-

34	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).</b>	2	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-
<b>3 семестр</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
35	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
36	<b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
37	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
38	<b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
39	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
40	<b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
41	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
42	<b>Занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
43	<b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Специализация ОФП</b>			
44	<b>Занятие № 10.</b> Основы общей физической подготовки (ОФП). Техника безопасности на занятиях по специализации ОФП. Развитие ловкости и координации.	2	-
45	<b>Занятие № 11.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж).	2	-

46	<b>Занятие № 12.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
47	<b>Занятие № 13.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-
48	<b>Занятие № 14.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
49	<b>Занятие № 15.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
50	<b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
51	<b>Занятие № 17.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
<b>4 семестр</b>			
<b>Специализация ОФП</b>			
52	<b>Занятие № 18.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
53	<b>Занятие № 19.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж).	2	-
54	<b>Занятие № 20.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
55	<b>Занятие № 21.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-
56	<b>Занятие № 22.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
57	<b>Занятие № 23.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
58	<b>Занятие № 24.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
59	<b>Занятие № 25.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
60	<b>Занятие № 26.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
61	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-

62	<b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
63	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
64	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
65	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
66	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
67	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
68	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-

### 5 семестр

#### Общая физическая подготовка

69	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
70	<b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
71	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
72	<b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
73	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-

74	<b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
75	<b>Занятие № 7.</b> Определение уровня развития физических качеств. <b>Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
76	<b>Занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
77	<b>Занятие № 9.</b> Определение уровня развития физических качеств. <b>Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-

#### Специализация ОФП

78	<b>Занятие № 10.</b> Основы общей физической подготовки (ОФП). Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации Техника безопасности на занятиях по специализации ОФП.	2	-
79	<b>Занятие № 11.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж).	2	-
80	<b>Занятие № 12.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
81	<b>Занятие № 13.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-
82	<b>Занятие № 14.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
83	<b>Занятие № 15.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
84	<b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
85	<b>Занятие № 17.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-

#### 6 семестр

#### Специализация ОФП

86	<b>Занятие № 18.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
87	<b>Занятие № 19.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.		

88	<b>Занятие № 20.</b> Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
89	<b>Занятие № 21.</b> Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Прыжки со скакалкой (м/ж). 2. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-
90	<b>Занятие № 22.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
91	<b>Занятие № 23.</b> Совершенствование техники тройного прыжка с места. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
92	<b>Занятие № 24.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
93	<b>Занятие № 25.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
94	<b>Занятие № 26.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
95	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
96	<b>Занятие № 28.</b> Определение уровня развития физических качеств. <b>Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
97	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
98	<b>Занятие № 30.</b> Определение уровня развития физических качеств. <b>Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
99	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
100	<b>Занятие № 32.</b> Определение уровня развития физических качеств. <b>Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
101	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-

102	Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-
<b>Всего:</b>		<b>204</b>	-

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

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

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			очная форма	заочная форма
1	Тема 1.1–1.4,	Изучение методической литературы	5	-
	Тема 2.5–2.8,	Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом	25	
	Тема 3.1–3.4,	Подготовка письменных самостоятельных работ (рефератов)	15	
	Тема 4.5–4.8,	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	15	
2	Тема 5.1–5.4,	Изучение методической литературы по видам спорта	7	
	Тема 6.5–6.8	Занятия в секциях по видам спорта	25	
	Тема 1.5–1.8,	Участие в спортивных соревнованиях университета по видам спорта	20	
	Тема 2.1–2.4,	Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по видам спорта	12	
	Тема 3.5–3.8,			
	<b>Итого:</b>		<b>124</b>	-

**4.7. Курсовые работы / проекты** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация ОФП) не предполагаются учебным планом.

#### **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

игровые и соревновательные технологии обучения;

игровое моделирование и дифференцированное физкультурное образование;

здоровьесберегающие технологии;

диагностика и контроль уровня физического и функционального состояния.

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

**а) основная литература:**

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

2. Григорович, Е. С. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов, Л. А. Колосовская, А. М. Трофименко, Н. М. Томанова. – Минск : Выш. шк., 2014. – 350 с. – ISBN 978-985-06-2431-4. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html>. – Режим доступа : по подписке.

3. Губарева, Н. В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология) : учебное пособие / Губарева Н. В., Линдт Т. А., Баймакова Л. Г. – Омск : изд-во СибГУФК, 2016. – 108 с. – ISBN --. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : [http://studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_017.html](http://studentlibrary.ru/book/sibgufk_017.html). – Режим доступа : по подписке.

4. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. – Москва : КноРус, 2017. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05437-6. – Текст : электронный. – URL : <https://book.ru/book/920006>.

#### **6) дополнительная литература:**

1. Лазарева, Е. А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов : учебное пособие / Е. А. Лазарева. – М. : изд-во МИСИ – МГСУ, 2017. – 129 с. – ISBN 978-5-7264-1682-3. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416823.html>. – Режим доступа : по подписке.

2. Николаев, А. А. Развитие силы у спортсменов / А. А. Николаев, В. Г. Семенов. – М. : Спорт, 2019. – 208 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-9500182-1-3. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018213.html>. – Режим доступа : по подписке.

3. Николаев, А. А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А. А. – М. : Спорт, 2017. – 144 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-906839-72-5. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839725.html>. – Режим доступа : по подписке.

4. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В. Н. – М. : Спорт, 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html>. – Режим доступа : по подписке.

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

6. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учеб. пособие / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева. – Красноярск : СФУ, 2016. – 148 с. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834000.html>. – Режим доступа : по подписке.

**в) методические рекомендации:**

1. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Общая физическая подготовка учащейся молодежи» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, Е. В. Мамаева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2017. – 29 с.
2. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Методика развития основных двигательных качеств студентов» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 16 с.
3. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Основы теории и методики проведения занятий по общей физической подготовке» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. Н. Авакова. – Луганск : изд-во ЛНУ им. В. Даля, 2020. – 44 с. : ил.
4. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Техника выполнения прыжков и приседаний на занятиях по общей физической подготовке» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, В. Н. Авакова. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2021. – 27 с.

5. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» к практическим занятиям по специализации ОФП (занятия № 10, № 16, № 17) для студентов I курса / Сост.: Т. А. Игнатова, И. Ю. Николайчук, В. В. Андреева, В. Н. Авакова. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022. – 33 с.

6. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» к практическим занятиям по специализации ОФП (занятия № 18, № 19, № 21) для студентов II курса / Сост.: Т. А. Игнатова, И. Ю. Николайчук, В. В. Андреева, В. Н. Авакова. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2023. – 26 с.

**г) интернет-ресурсы:**

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://minobrnauki.ru/>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Электронные библиотечные системы и ресурсы**

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

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

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

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

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

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

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

**Информационный ресурс библиотеки образовательной организации**

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

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

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация ОФП) предполагает использование для занятий стадиона и плоскостных спортивных сооружений, а также игрового зала, зала аэробики, тренажерного зала, зала для занятий ОФП, зала для занятий настольным теннисом.

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

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

Прочее: рабочие места преподавателей, оснащенные компьютером с доступом в Интернет.

### **Программное обеспечение:**

<b>Функциональное назначение</b>	<b>Бесплатное программное обеспечение</b>	<b>Ссылки</b>
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>

Операционная система	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	Firefox Mozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	Far Manager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Аудиоплеер	VLC	<a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>

## 8. Оценочные средства по дисциплине

**Паспорт  
оценочных средств по учебной дисциплине  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»  
(специализация ОФП)**

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

№ п/п	Код контро- лируемой компе- тенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индика- торы дости- жений компе- тенции (по реализу- емой дис- ци- плине)	Контролируемые темы учебной дисциплины	Этапы формиро- вания (семестр изучения)
	УК-7	способность использовать	УК-7.1	<b>Тема 1.1.</b> Техника бега на короткие дистанции.	1

1	методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Тема 1.2.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 1.3.</b> Техника челночного бега.</p> <p><b>Тема 1.4.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p> <p><b>Тема 1.5.</b> Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p><b>Тема 1.6.</b> Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.</p> <p><b>Тема 1.7.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 1.8.</b> Техника наклона туловища вперед из положения сидя.</p>	2

				<b>Тема 2.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.	
				<b>Тема 2.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
				<b>Тема 3.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				<b>Тема 3.2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				<b>Тема 3.3.</b> Совершенствование техники челночного бега.	
				<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	3
				<b>Тема 3.5.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	
				<b>Тема 3.6.</b> Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.	
				<b>Тема 3.7.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				<b>Тема 3.8.</b> Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.	
		УК-7.2		<b>Тема 4.1.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	4
				<b>Тема 4.2.</b> Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.	

				<p><b>Тема 4.3.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 4.4.</b> Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.</p> <p><b>Тема 4.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Тема 4.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 4.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.</p> <p><b>Тема 4.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p>	
				<p><b>Тема 5.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Тема 5.2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 5.3.</b> Совершенствование техники челночного бега.</p> <p><b>Тема 5.4.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p> <p><b>Тема 5.5.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p><b>Тема 5.6.</b> Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.</p>	
				5	

				<p><b>Тема 5.7.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 5.8.</b> Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.</p> <p><b>Тема 6.1.</b> Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p><b>Тема 6.2.</b> Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.</p> <p><b>Тема 6.3.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 6.4.</b> Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.</p> <p><b>Тема 6.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Тема 6.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 6.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.</p> <p><b>Тема 6.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p>	
			УК-7.3		6

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

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	УК-7	УК-7.1	знать:	Тема 1.1–1.8,	

		<p>законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма</p> <p><i>уметь:</i> определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности</p> <p><i>владеть:</i> навыками оценки физического состояния организма и физической подготовленности</p>	Тема 2.1–2.8	тесты по общей физической подготовленности и по специализации ОФП, реферат
	УК-7.2	<p><i>знать:</i></p> <p>основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий</p> <p><i>уметь:</i> анализировать совокупность средств, методов</p>	Тема 3.1–3.8, Тема 4.1–4.8	

		<p>и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности</p> <p><i>владеть:</i> навыками выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности</p>		
	УК-7.3	<p><i>знать:</i></p> <p>законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма</p> <p><i>уметь:</i> осуществлять</p>	<p>Тема 5.1–5.8,</p> <p>Тема 6.1–6.8</p>	

			подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм  <i>владеть:</i> навыками техники выполнения физических упражнений		
--	--	--	---	--	--

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

**Тесты по общей физической подготовленности**

Виды испытаний	Пол	Уровень физической подготовленности					Не сдавал тесты
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	
		<b>ВЫПОЛНЕНО</b>					
<b>Выносливость</b>							
Бег на 3000 м (мин., сек.)	муж.	12,00 и менее	12,01 - 14,00	14,01 - 15,39	15,40 - 16,29	16,30 и более	0
Бег на 2000 м (мин., сек.)	жен.	9,40 и менее	9,41 - 10,55	10,56 - 12,00	12,01 - 12,59	13,00 и более	0
<b>Сила</b>							
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 места (см)	муж.	56 и более	55 - 47	46 - 40	39 - 36	35 и менее	0
	жен.	46 и более	45 - 41	40 - 37	36 - 31	30 и менее	0
<b>Скорость</b>							
Бег на 100 м (сек.)	муж.	13,2 и менее	13,3 - 14,2	14,3 - 14,8	14,9 - 15,4	15,5 и более	0
	жен.	14,8 и менее	14,9 - 16,0	16,1 - 17,2	17,3 - 18,1	18,2 и более	0
<b>Ловкость</b>							
Челночный бег 4 x 9 м (сек.)	муж.	8,8 и менее	8,9 - 9,4	9,5 - 10,1	10,2 - 10,6	10,7 и более	0
	жен.	10,2 и менее	10,3 - 10,6	10,7 - 11,3	11,4 - 11,9	12,0 и более	0
<b>Гибкость</b>							
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	муж.	19 и более	18 - 14	13 - 11	10 - 8	7 и менее	0
	жен.	20 и более	19 - 16	15 - 12	11 - 8	7 и менее	0

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

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

## Тесты по специализации ОФП

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

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тесты по специализации ОФП»

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

## **Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)**

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

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
зачтено	<ol style="list-style-type: none"><li>Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</li><li>Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности.</li><li>Студент сдает все тесты по специализации ОФП.</li><li>Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.</li><li>Студент в полном объеме выполняет самостоятельную работу.</li></ol>
не зачтено	<ol style="list-style-type: none"><li>Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</li><li>Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности.</li><li>Студент не сдает тесты по специализации ОФП.</li><li>Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.</li><li>Студент не выполняет самостоятельную работу в полном объеме.</li></ol>

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

## **Рефераты**

1. Влияние физических упражнений на организм человека.
2. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
3. Близорукость и здоровье. Профилактика близорукости.
4. Природные факторы закаливания: влияние на организм.
5. Питание и комплекс оздоровительной гимнастики при гипертонии.
6. Показания и противопоказания к лечебному применению физических упражнений.
7. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
8. Влияние окружающей среды на здоровье студентов.
9. Влияние оздоровительного бега на человека при ВСД (вегетососудистой дистонии).
10. Характеристика дискинезии желчных путей. Питание и профилактика.
11. Профилактика и питание при почечно-каменной болезни.
12. Влияние воды на организм человека.
13. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
14. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
15. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.
16. Механизм возникновения сколиоза. Профилактика и питание.
17. Лекарственные растения, применяемые при болезнях сердца.
18. Лекарственные растения, применяемые при болезнях печени и желчных путей.
19. Профилактика плоскостопия.
20. Изменения в организме при остеохондрозе позвоночника.
21. Физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
22. Питание и профилактика остеохондроза.
23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.
24. Лечебная физкультура при остеохондрозе.
25. Физическая активность человека как основной фактор укрепления здоровья.
26. Влияние физических упражнений на систему пищеварения.
27. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
28. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
29. Организация самостоятельных занятий физической культурой при ожирении.
30. Закаливание организма.
31. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
32. Роль лечебной физкультуры при бронхиальной астме.
33. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

34. Физиологические изменения в организме при занятиях физическими упражнениями.

35. Двигательный режим при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

36. Рациональное питание при сахарном диабете и ожирении.

37. Дозирование физических нагрузок при различных заболеваниях.

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

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

## Лист изменений и дополнений

№ 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)

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» (специализация пауэрлифтинг)

По направлению подготовки 45.03.01 Филология

Профиль: «Отечественная филология»

Луганск – 2023

## Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация пауэрлифтинг) по направлению подготовки 45.03.01 Филология.– 33 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация пауэрлифтинг) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки Филология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 года № 986 (с изм. и доп. от 26 ноября 2020 г.).

### СОСТАВИТЕЛИ:

старший преподаватель Елецкий С. Н.  
старший преподаватель Кудинов Н. И.

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания  
«14» 04 2023 года, протокол № 20

Заведующий кафедрой физического воспитания Ермолаев 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.

© Елецкий С. Н., Кудинов Н. И., 2023 год  
© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», 2023 год

## **Структура и содержание дисциплины**

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

Цель изучения дисциплины – овладение студентами теоретическими знаниями, двигательными навыками упражнений силового характера, методикой начального обучения и начальной спортивной тренировки по силовым видам спорта, воспитание морально-волевых качеств и потребности в здоровом образе жизни, использование полученных ценностей физической культуры в личной, общественной, профессиональной деятельности и в семье.

Задачи:

приобретение студентами знаний по теории силовых видов спорта;  
ознакомление студентов с правилами соревнований по силовым видам спорта;

совершенствование основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации;

ориентация студентов на здоровый образ жизни без курения, алкоголя, наркотиков и других опасных наклонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП ВО**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация пауэрлифтинг) относится к циклу к модулю гуманитарных дисциплин.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения выполнять комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; навыки повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, а также организации и проведения массовых спортивных мероприятий.

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

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

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

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	развития и физической подготовленности	функциональных возможностей организма
		уметь: определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности	владеть: навыками оценки физического состояния организма и физической подготовленности
	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	знатъ: основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий

		организма и требуемого воздействия на организм
		владеть: навыками техники выполнения физических упражнений

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

Срок подготовки		Раздел дисциплины	Коли-чество аудитор-ных часов	Само-стоя-тель-ная работа	Форма аттеста-ции	
I курс	2 семестр 1 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	
		Занятия № 10-17	специализация пауэрлифтинг	16	10	
	2 семестр	Занятия № 18-26	специализация пауэрлифтинг	18	12	
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10	
<b>Итого за I курс</b>			<b>68</b>	<b>42</b>		
II курс	3 семестр 4 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	
		Занятия № 10-17	специализация пауэрлифтинг	16	10	
	4 семестр	Занятия № 18-26	специализация пауэрлифтинг	18	12	
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10	
<b>Итого за II курс</b>			<b>68</b>	<b>42</b>		
III курс	5 семестр 6 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	
		Занятия № 10-17	специализация пауэрлифтинг	16	10	
	6 семестр	Занятия № 18-26	специализация пауэрлифтинг	18	10	
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10	
<b>Итого за III курс</b>			<b>68</b>	<b>40</b>		
<b>Всего</b>			<b>204</b>	<b>124</b>		

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

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

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины

##### 1 семестр

**Тема 1.1.** Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

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

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

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

**Тема 1.5.** Физическая подготовка в пауэрлифтинге. Развитие скоростно-силовых качеств, силы и быстроты.

**Тема 1.6.** Методика обучения технике жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Техника жима лежа на горизонтальной скамье. Правила и порядок выполнения жима лежа. Фазовая структура техники жима лежа. Техника и двигательная структура жима лежа. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима.

**Тема 1.7.** Методика обучения технике становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Фазовая структура техники тяги.

**Тема 1.8.** Техника и двигательная структура тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства. Техника приседания со штангой в силовом троеборье.

## **2 семестр**

**Тема 2.1.** Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Средства тренировки в пауэрлифтинге. Классификация упражнений в пауэрлифтинге.

**Тема 2.2.** Физическая подготовка в пауэрлифтинге. Силовые качества. Быстрота. Скоростно-силовые качества. Ловкость. Выносливость. Гибкость. Виды переноса между физическими качествами.

**Тема 2.3.** Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. Период и фазовая структура упражнения. Правила и порядок выполнения приседания. Фазовая структура приседания.

**Тема 2.4.** Совершенствование технической подготовки в пауэрлифтинге. Задачи технической подготовки. Компоненты результативности техники. Значение техники в различных видах спорта. Методика технической подготовки в пауэрлифтинге. Этапы технической подготовки. Подводящие упражнения. Техника выполнения жима. Техника приседаний со штангой. Техника выполнения становой тяги.

**Тема 2.5.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

**Тема 2.6.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.

**Тема 2.7.** Совершенствование техники челночного бега.

**Тема 2.8.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

## **3 семестр**

**Тема 3.1.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 3.2.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 3.3.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

**Тема 3.5.** Методика обучения технике жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Техника жима лежа на горизонтальной скамье. Правила и порядок выполнения жима лежа.

**Тема 3.6.** Фазовая структура техники жима лежа. Техника и двигательная структура жима лежа. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима.

**Тема 3.7.** Методика обучения технике становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Фазовая структура техники тяги.

**Тема 3.8.** Техника и двигательная структура тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства.

#### **4 семестр**

**Тема 4.1.** Средства спортивной тренировки в пауэрлифтинге. Классификация упражнений в пауэрлифтинге. Тактическая подготовка в пауэрлифтинге.

**Тема 4.2.** Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Силовые качества. Быстрота. Скоростно-силовые качества. Ловкость. Выносливость. Гибкость. Виды переноса между физическими качествами.

**Тема 4.3.** Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. Период и фазовая структура упражнения. Биомеханический видеоанализ комплекса движений спортсменов в пауэрлифтинге. Программно-аппаратный комплекс для биомеханического анализа двигательных действий пауэрлифтеров. Техника приседания со штангой на плечах. Правила и порядок выполнения приседания. Фазовая структура приседания. Техника приседания спортсменов высшего спортивного мастерства. Технические особенности приседания.

**Тема 4.4.** Совершенствование технической подготовки в пауэрлифтинге. Задачи технической подготовки. Компоненты результативности техники. Значение техники в различных видах спорта. Методика технической подготовки в пауэрлифтинге. Этапы технической подготовки. Подводящие упражнения. Техника выполнения жима. Техника выполнения приседаний со штангой. Техника выполнения становой тяги.

**Тема 4.5.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

**Тема 4.6.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.

**Тема 4.7.** Совершенствование техники челночного бега.

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

#### **5 семестр**

**Тема 5.1.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 5.2.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 5.3.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

**Тема 5.5.** Методика обучения технике жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Совершенствование техники жима лежа на горизонтальной скамье. Правила и порядок выполнения жима лежа. Фазовая структура техники жима лежа.

**Тема 5.6.** Совершенствование техники и двигательной структуры жима лежа. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима лёжа.

**Тема 5.7.** Методика обучения технике становой тяги в пауэрлифтинге. Совершенствование техники выполнения становой тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Фазовая структура техники тяги.

**Тема 5.8.** Техника и двигательная структура тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства.

### **6 семестр**

**Тема 6.1.** Средства спортивной тренировки в пауэрлифтинге. Классификация упражнений в пауэрлифтинге. Совершенствование тактической подготовки в пауэрлифтинге.

**Тема 6.2.** Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Силовые качества. Быстрота. Скоростно-силовые качества. Ловкость. Выносливость. Гибкость. Виды переноса между физическими качествами.

**Тема 6.3.** Совершенствование техники и двигательной структуры приседания. Техническая структура соревновательных упражнений. Период и фазовая структура упражнения. Биомеханический видеоанализ комплекса движений спортсменов в пауэрлифтинге. Программно-аппаратный комплекс для биомеханического анализа двигательных действий пауэрлифтеров. Техника приседания со штангой на плечах. Правила и порядок выполнения приседания. Фазовая структура приседания. Совершенствование техники и двигательной структуры приседания. Техника приседания спортсменов высшего спортивного мастерства. Технические особенности приседания

**Тема 6.4.** Совершенствование технической подготовки в пауэрлифтинге. Задачи технической подготовки. Компоненты результативности техники. Значение техники в различных видах спорта. Методика технической подготовки в пауэрлифтинге. Этапы технической подготовки. Подводящие упражнения. Техника выполнения жима. Техника выполнения приседаний со штангой. Техника выполнения становой тяги.

**Тема 6.5.** Совершенствование техники прыжков со скакалкой.

**Тема 6.6.** Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.

**Тема 6.7.** Совершенствование техники тройного прыжка с места.

**Тема 6.8.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**4.3. Лекции** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация пауэрлифтинг) не предполагаются учебным планом.

### **4.4. Практические занятия**

	<b>Название темы</b>	<b>Объем часов</b>
--	----------------------	--------------------

№ п/п		очная форма	заочная форма
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	<b>Занятие № 1.</b> Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.	2	-
2	<b>Занятие № 2.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
3	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (мужчины/женщины). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
4	<b>Занятие № 4.</b> Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
5	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
6	<b>Занятие № 6.</b> Техника челночного бега. Техника подтягивания (мужчины). Техника поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
7	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
8	<b>Занятие № 8.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
9	<b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Специализация пауэрлифтинг</b>			
10	<b>Занятие № 10.</b> Техника безопасности на занятиях по специализации пауэрлифтинг. Физическая подготовка в пауэрлифтинге. Развитие скоростно-силовых качеств, силы и быстроты.	2	-
11	<b>Занятие № 11.</b> Техника выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. Период и фазовая структура упражнения. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Приседания со штангой (м/ж).	2	-
12	<b>Занятие № 12.</b> Техническая подготовка в пауэрлифтинге. Задачи технической подготовки. Компоненты результативности техники. Значение техники в различных видах спорта. Методика технической подготовки в пауэрлифтинге.	2	-

13	<b>Занятие № 13.</b> Тактическая подготовка в пауэрлифтинге. Задачи тактической подготовки. Компоненты результативности тактики. Значение тактики в различных видах спорта. Методика тактической подготовки в пауэрлифтинге.	2	-
14	<b>Занятие № 14.</b> Методика обучения технике жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Техника жима лежа на горизонтальной скамье. Правила и порядок выполнения жима лежа. Фазовая структура техники жима лежа. Техника и двигательная структура жима лежа.	2	-
15	<b>Занятие № 15.</b> Методика обучения технике жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Техника жима лежа на горизонтальной скамье. Правила и порядок выполнения жима лежа. Фазовая структура техники жима лежа. Техника и двигательная структура жима лежа. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Жим штанги лёжа (м/ж).	2	-
16	<b>Занятие № 16.</b> Методика обучения технике становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Фазовая структура техники тяги. Техника и двигательная структура тяги.	2	-
17	<b>Занятие № 17.</b> Методика обучения технике становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Фазовая структура техники тяги. Техника и двигательная структура тяги. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Становая тяга со штангой (м/ж).	2	-

**2 семестр**

**Специализация пауэрлифтинг**

18	<b>Занятие № 18.</b> Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений.	2	-
19	<b>Занятие № 19.</b> Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Приседания со штангой (м/ж).	2	-
20	<b>Занятие № 20.</b> Совершенствование технической подготовки в пауэрлифтинге. Этапы технической подготовки. Подводящие упражнения. Техника выполнения жима. Техника выполнения приседаний со штангой. Техника выполнения становой тяги.	2	-
21	<b>Занятие № 21.</b> Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима.	2	-
22	<b>Занятие № 22.</b> Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Жим штанги лёжа (м/ж).	2	-
23	<b>Занятие № 23.</b> Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства.	2	-
24	<b>Занятие № 24.</b> Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения	2	-

	тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства.		
25	<b>Занятие № 25.</b> Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства.	2	-
26	<b>Занятие № 26.</b> Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Ставовая тяга со штангой (м/ж).	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
27	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
28	<b>Занятие № 28.</b> Определение уровня развития физических качеств. <b>Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
29	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
30	<b>Занятие № 30.</b> Определение уровня развития физических качеств. <b>Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
31	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
32	<b>Занятие № 32.</b> Определение уровня развития физических качеств. <b>Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
33	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
34	<b>Занятие № 34.</b> Определение уровня развития физических качеств. <b>Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-
<b>3 семестр</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			

35	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
36	<b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
37	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
38	<b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
39	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
40	<b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
41	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
42	<b>Занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
43	<b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Специализация пауэрлифтинг</b>			
44	<b>Занятие № 10.</b> Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений.	2	-
45	<b>Занятие № 11.</b> Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Приседания со штангой (м/ж).	2	-
46	<b>Занятие № 12.</b> Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Развитие силовых качеств, быстроты и скоростно-силовых качеств.	2	-
47	<b>Занятие № 13.</b> Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения	2	-

	тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства.		
48	<b>Занятие № 14.</b> Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Ставовая тяга со штангой (м/ж).	2	-
49	<b>Занятие № 15.</b> Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Развитие силовых качеств, быстроты и скоростно-силовых качеств.	2	-
50	<b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима.	2	-
51	<b>Занятие № 17.</b> Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Жим штанги лёжа (м/ж).	2	-

#### 4 семестр

##### Специализация пауэрлифтинг

52	<b>Занятие № 18.</b> Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства.	2	-
53	<b>Занятие № 19.</b> Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Ставовая тяга со штангой (м/ж).	2	-
54	<b>Занятие № 20.</b> Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Развитие силовых качеств, быстроты и скоростно-силовых качеств.	2	-
55	<b>Занятие № 21.</b> Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений.	2	-
56	<b>Занятие № 22.</b> Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Приседания со штангой (м/ж).	2	-
57	<b>Занятие № 23.</b> Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Развитие силовых качеств, быстроты и скоростно-силовых качеств.	2	-
58	<b>Занятие № 24.</b> Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима.	2	-
59	<b>Занятие № 25.</b> Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Развитие ловкости, быстроты и гибкости.	2	-
60	<b>Занятие № 26.</b> Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа.	2	-

	Технические особенности жима. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Жим штанги лёжа (м/ж).		
<b>Общая физическая подготовка</b>			
61	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
62	<b>Занятие № 28.</b> Определение уровня развития физических качеств. <b>Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
63	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
64	<b>Занятие № 30.</b> Определение уровня развития физических качеств. <b>Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
65	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
66	<b>Занятие № 32.</b> Определение уровня развития физических качеств. <b>Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
67	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
68	<b>Занятие № 34.</b> Определение уровня развития физических качеств. <b>Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-
<b>5 семестр</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
69	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
70	<b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
71	<b>Занятие № 3.</b> Определение уровня развития физических качеств. <b>Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
72	<b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения	2	-

	сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.		
73	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
74	<b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
75	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
76	<b>Занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
77	<b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-

#### **Специализация пауэрлифтинг**

78	<b>Занятие № 10.</b> Совершенствование технической подготовки в пауэрлифтинге. Задачи технической подготовки.	2	-
79	<b>Занятие № 11.</b> Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Силовые качества. Быстрота. Скоростно-силовые качества.	2	-
80	<b>Занятие № 12.</b> Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства.	2	-
81	<b>Занятие № 13.</b> Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Становая тяга со штангой (м/ж).	2	-
82	<b>Занятие № 14.</b> Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений.	2	-
83	<b>Занятие № 15.</b> Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Приседания со штангой (м/ж).	2	-
84	<b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима.	2	-

85	<b>Занятие № 17.</b> Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Жим штанги лёжа (м/ж).	2	-
<b>6 семестр</b>			
<b>Специализация пауэрлифтинг</b>			
86	<b>Занятие № 18.</b> Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства.	2	-
87	<b>Занятие № 19.</b> Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства.	2	-
88	<b>Занятие № 20.</b> Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства.	2	-
89	<b>Занятие № 21.</b> Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Ставовая тяга со штангой (м/ж).	2	-
90	<b>Занятие № 22.</b> Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений.	2	-
91	<b>Занятие № 23.</b> Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Приседания со штангой (м/ж).	2	-
92	<b>Занятие № 24.</b> Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений.	2	-
93	<b>Занятие № 25.</b> Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима	2	-
94	<b>Занятие № 26.</b> Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима. <b>Контрольные тестирования:</b> 1. Жим штанги лёжа (м/ж).	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
95	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
96	<b>Занятие № 28.</b> Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Прыжок в	2	-

	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).		
97	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
98	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
99	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
100	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
101	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
102	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-
<b>Всего:</b>		<b>204</b>	-

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

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

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

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

**4.7. Курсовые работы / проекты** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация пауэрлифтинг) не предполагаются учебным планом.

## **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровые и соревновательные технологии обучения;
- игровое моделирование и дифференцированное физкультурное образование;
- здравьесберегающие технологии;
- диагностика и контроль уровня физического и функционального состояния.

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

### **а) основная литература:**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. – Москва : КноРус, 2016. – 214 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05081-1. – Текст : электронный. – URL : <https://book.ru/book/919257>.
2. Григорович, Е. С. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов, Л. А. Колосовская, А. М. Трофименко, Н. М. Томанова. – Минск : Выш. шк., 2014. – 350 с. – ISBN 978-985-06-2431-4. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html>. – Режим доступа : по подписке.
3. Губарева, Н. В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология) : учебное пособие / Губарева Н. В., Линдт Т. А., Баймакова Л. Г. – Омск : изд-во СибГУФК, 2016. – 108 с. – ISBN --. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : [http://studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_017.html](http://studentlibrary.ru/book/sibgufk_017.html). – Режим доступа : по подписке.
4. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика : учебник для вузов / Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы. – Л. С. Дворкин, А. П. Слободян. – М. : Советский спорт, 2005. – 600 с.
5. Муравьев, В. Л. Пауэрлифтинг: путь к силе / В. Л. Муравьев. – М. : Изд-во «Светлана П», 1998. – 153 с.
6. Остапенко, Л. А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки : учебное пособие / Л. А. Остапенко. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 150 с.

### **б) дополнительная литература:**

1. Лазарева, Е. А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов : учебное пособие / Е. А. Лазарева. – М.: изд-во МИСИ – МГСУ, 2017. – 129 с. – ISBN 978-5-7264-1682-3. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416823.html>. – Режим доступа : по подписке.

2. Николаев, А. А. Развитие силы у спортсменов / А. А. Николаев, В. Г. Семенов. – М. : Спорт, 2019. – 208 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-9500182-1-3. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018213.html>. – Режим доступа : по подписке.

3. Николаев, А. А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А. А. – М. : Спорт, 2017. – 144 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-906839-72-5. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839725.html>. – Режим доступа : по подписке.

4. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В. Н. – М. : Спорт, 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html>. – Режим доступа : по подписке.

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

6. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учеб. пособие / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева. – Красноярск : СФУ, 2016. – 148 с. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834000.html>. – Режим доступа : по подписке.

7. Шейко, Б. И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства : учебное пособие / Б. И. Шейко. – Омск, 2000. – 134 с.

8. Верди, Ю. В. **Физическая культура** и спорт : учебное пособие для студентов, обучающихся по программе высшего профессионального образования / Ю. В. Верди, М. Е. Николаева, Е. Н. Попущалова ; Юж.-Рос. гос. политехн. ун-т (НПИ) им. М. И. Платова. – Новочеркасск : ЮРГПУ (НПИ), 2017. – 36 с. – URL: <https://libwed.srsru.ru/MegaProWeb/Web>

#### **в) методические рекомендации:**

1. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Общая физическая подготовка учащейся молодежи» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, Е. В. Мамаева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2017. – 29 с.

2. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт»«Методика развития основных двигательных качеств студентов» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. – Луганск: ЛНУ им. В. Даля, 2018.– 16 с.

3. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Основы теории и методики проведения занятий по общей физической подготовке» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. Н. Авакова. – Луганск : изд-во ЛНУ им. В. Даля, 2020. – 44 с. : ил.

4. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Основы спортивной тренировки в пауэрлифтинге» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: С. Н. Елецкий, Н. И. Кудинов. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2021. – 25 с.

5. Елецкий, С. Н. Особенности построения учебно-тренировочного процесса по специализации пауэрлифтинг : учебное пособие / С. Н. Елецкий, Н. И. Кудинов. – Луганск: изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022. – 111 с.

**г) интернет-ресурсы:**

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://minobrnauki.ru>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Электронные библиотечные системы и ресурсы**

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

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

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

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

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

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

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

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация пауэрлифтинг) предполагает использование для занятий стадиона и плоскостных спортивных сооружений, а также игрового зала, зала аэробики, тренажерного зала, зала для занятий ОФП, зала для занятий настольным теннисом.

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

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

Прочее: рабочие места преподавателей, оснащенные компьютером с доступом в Интернет.

### **Программное обеспечение:**

<b>Функциональное назначение</b>	<b>Бесплатное программное обеспечение</b>	<b>Ссылки</b>
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная система	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	Firefox Mozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	Far Manager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>

Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Аудиоплейер	VLC	<a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>

## 8. Оценочные средства по дисциплине

**Паспорт  
оценочных средств по учебной дисциплине  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»  
(специализация пауэрлифтинг)**

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

№ п/п	Код контро- лируемой компе- тенции	Формулировка контролируемой компетенции	Инди- каторы дости- жений компе- тенции (по реализу- емой дисци- pline)	Контролируемые темы учебной дисциплины	Этапы формиро- вания (семестр изучения)
1	УК-7	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	<p><b>Тема 1.1.</b> Техника бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Тема 1.2.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 1.3.</b> Техника челночного бега.</p> <p><b>Тема 1.4.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p> <p><b>Тема 1.5.</b> Физическая подготовка в пауэрлифтинге. Развитие скоростно-силовых качеств, силы и быстроты.</p>	1

			<b>Тема 1.6.</b> Техника жима лежа на горизонтальной скамье.	2
			<b>Тема 1.7.</b> Техника и двигательная структура становой тяги.	
			<b>Тема 1.8</b> Техника приседания со штангой в силовом троеборье.	
			<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье.	
			<b>Тема 2.2.</b> Физическая подготовка в пауэрлифтинге. Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге.	
			<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге.	
			<b>Тема 2.4.</b> Совершенствование технической подготовки в пауэрлифтинге.	
			<b>Тема 2.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
			<b>Тема 2.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
			<b>Тема 2.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.	
			<b>Тема 2.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
			<b>Тема 3.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	3

				<p><b>Тема 3.2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 3.3.</b> Совершенствование техники челночного бега.</p> <p><b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p> <p><b>Тема 3.5.</b> Техника жима лежа на горизонтальной скамье. Правила и порядок выполнения жима лежа.</p> <p><b>Тема 3.6.</b> Техника и двигательная структура жима лежа. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима.</p> <p><b>Тема 3.7.</b> Методика обучения технике становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги.</p> <p><b>Тема 3.8.</b> Техника и двигательная структура тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги.</p> <p><b>Тема 4.1.</b> Классификация упражнений в пауэрлифтинге. Тактическая подготовка в пауэрлифтинге.</p> <p><b>Тема 4.2.</b> Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге.</p> <p><b>Тема 4.3.</b> Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье.</p>	
			УК-7.2		4

				<p><b>Тема 4.4.</b> Совершенствование технической подготовки в пауэрлифтинге.</p> <p><b>Тема 4.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Тема 4.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 4.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.</p> <p><b>Тема 4.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p>	
				<p><b>Тема 5.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Тема 5.2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 5.3.</b> Совершенствование техники челночного бега.</p> <p><b>Тема 5.4.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p>	5
				<p><b>Тема 5.5.</b> Совершенствование техники жима лежа на горизонтальной скамье.</p> <p><b>Тема 5.6.</b> Технические особенности жима лёжа.</p> <p><b>Тема 5.7.</b> Совершенствование техники выполнения становой тяги.</p>	

				<b>Тема 5.8.</b> Сравнительный анализ стилей выполнения становой тяги.	
				<b>Тема 6.1.</b> Совершенствование тактической подготовки в пауэрлифтинге.	
				<b>Тема 6.2.</b> Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге.	
				<b>Тема 6.3.</b> Совершенствование техники и двигательной структуры приседания.	
				<b>Тема 6.4.</b> Совершенствование технической подготовки в пауэрлифтинге.	
				<b>Тема 6.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
			УК-7.3	<b>Тема 6.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				<b>Тема 6.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.	
				<b>Тема 6.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	

6

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

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	УК-7	УК-7.1	знатъ:	Тема 1.1–1.8,	

		<p>законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма</p> <p><i>уметь:</i> определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности</p> <p><i>владеть:</i> навыками оценки физического состояния организма и физической подготовленности</p>	<p>Тема 2.1–2.8</p>	<p>тесты по общей физической подготовленности и по специализации пауэрлифтинг, реферат</p>
	УК-7.2	<p><i>знать:</i></p> <p>основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий</p> <p><i>уметь:</i> анализировать совокупность средств, методов</p>	<p>Тема 3.1–3.8, Тема 4.1–4.8</p>	

		<p>и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности</p> <p><i>владеть:</i> навыками выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности</p>		
	УК-7.3	<p><i>знать:</i></p> <p>законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма</p> <p><i>уметь:</i> осуществлять</p>	<p>Тема 5.1–5.8,</p> <p>Тема 6.1–6.8</p>	

			подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм  <i>владеть:</i> навыками техники выполнения физических упражнений		
--	--	--	---	--	--

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

**Тесты по общей физической подготовленности**

Виды испытаний	Пол	Уровень физической подготовленности					Не сдавал тесты
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	
		<b>ВЫПОЛНЕНО</b>					
<b>Выносливость</b>							
Бег на 3000 м (мин., сек.)	муж.	12,00 и менее	12,01 - 14,00	14,01 - 15,39	15,40 - 16,29	16,30 и более	0
Бег на 2000 м (мин., сек.)	жен.	9,40 и менее	9,41 - 10,55	10,56 - 12,00	12,01 - 12,59	13,00 и более	0
<b>Сила</b>							
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 места (см)	муж.	56 и более	55 - 47	46 - 40	39 - 36	35 и менее	0
	жен.	46 и более	45 - 41	40 - 37	36 - 31	30 и менее	0
<b>Скорость</b>							
Бег на 100 м (сек.)	муж.	13,2 и менее	13,3 - 14,2	14,3 - 14,8	14,9 - 15,4	15,5 и более	0
	жен.	14,8 и менее	14,9 - 16,0	16,1 - 17,2	17,3 - 18,1	18,2 и более	0
<b>Ловкость</b>							
Челночный бег 4 x 9 м (сек.)	муж.	8,8 и менее	8,9 - 9,4	9,5 - 10,1	10,2 - 10,6	10,7 и более	0
	жен.	10,2 и менее	10,3 - 10,6	10,7 - 11,3	11,4 - 11,9	12,0 и более	0
<b>Гибкость</b>							
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	муж.	19 и более	18 - 14	13 - 11	10 - 8	7 и менее	0
	жен.	20 и более	19 - 16	15 - 12	11 - 8	7 и менее	0

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

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

### Тесты по специализации пауэрлифтинг

Троеборье классическое (сумма трёх упражнений, килограмм)

Весовая категория (килограмм)	Оценка			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	ВЫПОЛНЕНО			НЕ ВЫПОЛНЕНО
<b>53</b>	185	180	175	170
<b>59</b>	205	200	195	190
<b>66</b>	215	210	205	200
<b>74</b>	230	225	220	215
<b>83</b>	255	250	245	240
<b>93</b>	275	270	265	260
<b>105</b>	300	295	290	285
<b>120</b>	325	320	315	310
<b>120+</b>	345	340	335	330

### Жим штанги лёжа (килограмм)

Весовая категория (килограмм)	Оценка			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	ВЫПОЛНЕНО			НЕ ВЫПОЛНЕНО
53	52,5	50	45	40
59	57,5	55	50	45
66	65,0	62,5	57,5	52,5
74	77,5	75	70	65
83	85	82,5	77,5	72,5
93	92,5	90	85	80
105	100	97,5	92,5	87,5
120	107,5	105	100	95
120+	115	112,5	107,5	102,5

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тесты по специализации пауэрлифтинг»

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

### Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

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

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

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

### Рефераты

1. Влияние физических упражнений на организм человека.
2. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

3. Близорукость и здоровье. Профилактика близорукости.
4. Природные факторы закаливания: влияние на организм.
5. Питание и комплекс оздоровительной гимнастики при гипертонии.
6. Показания и противопоказания к лечебному применению физических упражнений.
7. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
8. Влияние окружающей среды на здоровье студентов.
9. Влияние оздоровительного бега на человека при ВСД (вегето-сосудистой дистонии).
10. Характеристика дискинезии желчных путей. Питание и профилактика.
11. Профилактика и питание при почечно-каменной болезни.
12. Влияние воды на организм человека.
13. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
14. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
15. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.
16. Механизм возникновения сколиоза. Профилактика и питание.
17. Лекарственные растения, применяемые при болезнях сердца.
18. Лекарственные растения, применяемые при болезнях печени и желчных путей.
19. Профилактика плоскостопия.
20. Изменения в организме при остеохондрозе позвоночника.
21. Физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
22. Питание и профилактика остеохондроза.
23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.
24. Лечебная физкультура при остеохондрозе.
25. Физическая активность человека как основной фактор укрепления здоровья.
26. Влияние физических упражнений на систему пищеварения.
27. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
28. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
29. Организация самостоятельных занятий физической культурой при ожирении.
30. Закаливание организма.
31. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
32. Роль лечебной физкультуры при бронхиальной астме.
33. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
34. Физиологические изменения в организме при занятиях физическими упражнениями.

35. Двигательный режим при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
36. Рациональное питание при сахарном диабете и ожирении.
37. Дозирование физических нагрузок при различных заболеваниях.

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

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

**Лист изменений и дополнений**

№ 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)

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»  
(специальная медицинская группа)

По направлению подготовки 45.03.01 Филология

Профиль: «Отечественная филология»

Луганск – 2023

## Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специальная медицинская группа) по направлению подготовки 45.03.01 Филология. – 25 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специальная медицинская группа) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки Филология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 года № 986 (с изм. и доп. от 26 ноября 2020 г.).

### СОСТАВИТЕЛИ:

д-р биол. наук, профессор Ляпин В. П.  
старший преподаватель Мамаева Е. В.

Рабочая программа учебной 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.

## Структура и содержание дисциплины

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

Цель изучения дисциплины – последовательное перманентное формирование физической культуры личности, воспитание здорового, всесторонне развитого, физически совершенного человека, готового к трудовой деятельности, воспитание морально-волевых качеств и потребности в здоровом образе жизни, использование полученных ценностей физической культуры в личной, общественной, профессиональной деятельности и в семье.

Задачи:

использование в своей практической деятельности знания основных теоретических положений физического воспитания;

развитие общих и специальных физических качеств с использованием различных средств физической культуры и спорта;

контроль и анализ динамики физической подготовленности;

планирование физической нагрузки и осуществление самоконтроля физического состояния и физических возможностей при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями;

выполнение базовых оздоровительных комплексов;

ориентация студентов на здоровый образ жизни без курения, алкоголя, наркотиков и других опасных наклонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

### 2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специальная медицинская группа) относится к модулю гуманитарных дисциплин.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения выполнять комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; навыки повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, а также организации и проведения массовых спортивных мероприятий.

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

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического	знать: законы, признаки и особенности физического развития, закономерности

<p>физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>развития и физической подготовленности</p>	<p>развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма</p>
		<p><i>уметь:</i> определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности</p>
	<p>УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности</p>	<p><i>знать:</i> основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий</p>
		<p><i>уметь:</i> анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности</p>
	<p>УК-7.3. Формирует и использует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>	<p><i>знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма</p> <p><i>уметь:</i> осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и</p>

		спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм
		<i>владеть:</i> навыками техники выполнения физических упражнений

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специальная медицинская группа) изучается в течение 1–6 семестров. Распределение часов по курсам, семестрам и занятиям представлено в таблице.

Срок подготовки		Раздел дисциплины		Коли-чество аудитор-ных часов	Само-стоя-тель-ная работа	Форма аттеста-ции	
I курс	2 семестр	Занятия № 1-9	специальная медицинская группа	18	10	зачет	
		Занятия № 10-17		16	10		
		Занятия № 18-26		18	12		
		Занятия № 27-34		16	10		
<b>Итого за I курс</b>				<b>68</b>	<b>42</b>		
II курс	3 семестр	Занятия № 1-9	специальная медицинская группа	18	10	зачет	
		Занятия № 10-17		16	10		
		Занятия № 18-26		18	12		
		Занятия № 27-34		16	10		
<b>Итого за II курс</b>				<b>68</b>	<b>42</b>		
III курс	5 семестр	Занятия № 1-9	специальная медицинская группа	18	10	зачет	
		Занятия № 10-17		16	10		
		Занятия № 18-26		18	10		
		Занятия № 27-34		16	10		
<b>Итого за III курс</b>				<b>68</b>	<b>40</b>		
<b>Всего</b>				<b>204</b>	<b>124</b>		

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

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

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины

##### 1 семестр

**Тема 1.1.** Дозирование физических нагрузок.

**Тема 1.2.** Изучение способов сегментарного массажа.

**Тема 1.3.** Изучение технологий оздоровительного бега.

**Тема 1.4.** Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги.

**Тема 1.5.** Изучение техники спортивной ходьбы.

**Тема 1.6.** Изучение простых танцевальных движений.

**Тема 1.7.** Изучение техники лечебного массажа.

**Тема 1.8.** Изучение техники настольного тенниса.

##### 2 семестр

**Тема 2.1.** Изучение технологий использования тонометра.

**Тема 2.2.** Изучение техники игры в бадминтон.

**Тема 2.3.** Изучение способов сегментарного массажа.

**Тема 2.4.** Изучение техники точечного массажа.

**Тема 2.5.** Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги.

**Тема 2.6.** Изучение простых танцевальных движений.

**Тема 2.7.** Изучение техники аутотренинга.

**Тема 2.8.** Изучение техники настольного тенниса.

##### 3 семестр

**Тема 3.1.** Дозирование физических нагрузок.

**Тема 3.2.** Изучение способов сегментарного массажа.

**Тема 3.3.** Изучение технологий оздоровительного бега.

**Тема 3.4.** Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги.

**Тема 3.5.** Изучение техники точечного массажа.

**Тема 3.6.** Изучение простых танцевальных движений.

**Тема 3.7.** Изучение техники спортивной ходьбы.

**Тема 3.8.** Изучение техники настольного тенниса.

#### **4 семестр**

**Тема 4.1.** Изучение технологий использования тонометра.

**Тема 4.2.** Изучение техники игры в бадминтон.

**Тема 4.3.** Изучение способов сегментарного массажа.

**Тема 4.4.** Изучение техники точечного массажа.

**Тема 4.5.** Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги.

**Тема 4.6.** Изучение простых танцевальных движений.

**Тема 4.7.** Изучение техники аутотренинга.

**Тема 4.8.** Изучение техники настольного тенниса.

#### **5 семестр**

**Тема 5.1.** Дозирование физических нагрузок.

**Тема 5.2.** Изучение способов сегментарного массажа.

**Тема 5.3.** Изучение технологий оздоровительного бега.

**Тема 5.4.** Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги.

**Тема 5.5.** Изучение техники точечного массажа.

**Тема 5.6.** Изучение простых танцевальных движений.

**Тема 5.7.** Изучение техники спортивной ходьбы.

**Тема 5.8.** Изучение техники настольного тенниса.

#### **6 семестр**

**Тема 6.1.** Изучение технологий использования тонометра.

**Тема 6.2.** Изучение техники игры в бадминтон.

**Тема 6.3.** Изучение способов сегментарного массажа.

**Тема 6.4.** Изучение техники точечного массажа.

**Тема 6.5.** Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги.

**Тема 6.6.** Изучение простых танцевальных движений.

**Тема 6.7.** Изучение техники аутотренинга.

**Тема 6.8.** Изучение техники настольного тенниса.

**4.3. Лекции** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специальная медицинская группа) не предполагаются учебным планом.

#### **4.4. Практические занятия**

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		очная форма	заочная форма
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Специализация СМГ</b>			
1	Занятие № 1. Вступительная беседа: дозирование физических нагрузок, способы которые используются при определенном	2	-

	заболеваний. Техника безопасности на занятиях физической культурой.		
2	<b>Занятие № 2.</b> Антропометрия. Воспитание культуры здорового образа жизни.	2	-
3	<b>Занятие № 3.</b> Изучение способов сегментарного массажа. Развитие выносливости, гибкости. Воспитание навыков здорового образа жизни.	2	-
4	<b>Занятие № 4.</b> Изучение техники оздоровительного бега. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Воспитание умения расслаблять мышцы после физической нагрузки.	2	-
5	<b>Занятие № 5.</b> Изучение технологий дыхательной гимнастики и асаны. Развитие специальной выносливости, гибкости. Воспитание культуры движений и правильной осанки.	2	-
6	<b>Занятие № 6.</b> Изучение техники точечного массажа. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Воспитание умения действовать в коллективе во время подвижной игры.	2	-
7	<b>Занятие № 7.</b> Дальнейшее изучение техники оздоровительного бега. Развитие выносливости, гибкости. Воспитание культуры движений и правильной осанки.	2	-
8	<b>Занятие № 8.</b> Изучение новой асаны в сочетании с дыхательными упражнениями. Развитие специальной выносливости, ловкости. Воспитание навыков сознательного подхода к физической нагрузке.	2	-
9	<b>Занятие № 9.</b> Изучение 8-16 простых танцевальных движений. Развитие основ выносливости и активной гибкости. Воспитание культуры движений и чувства ритма в ходе занятий аэробными упражнениями под музыку.	2	-
10	<b>Занятие № 10.</b> Изучение координационной связки на 8-16 движений. Развитие скоростно-силовых качеств, координации. Воспитание творческого подхода к занятиям физической культурой.	2	-
11	<b>Занятие № 11.</b> Изучение техники спортивной ходьбы. Развитие выносливости, гибкости. Воспитание навыков концентрации внимания на мышечных ощущениях во время занятий.	2	-
12	<b>Занятие № 12.</b> Изучение способов сегментарного массажа. Развитие силовой выносливости, гибкости активной и пассивной. Воспитание творческого подхода к занятиям.	2	-
13	<b>Занятие № 13.</b> Изучение правил использования тонометра. Дыхательные упражнения. Воспитание навыков самоконтроля при нагрузке на занятии.	2	-
14	<b>Занятие № 14.</b> Изучение техники лечебного массажа. Развитие гибкости, основ выносливости. Воспитание умения расслабить мышцы после физической нагрузки.	2	-
15	<b>Занятие № 15.</b> Обучение технике хвата ракетки и игровой стойки теннисиста.	2	-
16	<b>Занятие № 16.</b> Обучение технике передвижения возле стола в настольном теннисе.	2	-
17	<b>Занятие № 17.</b> Обучение технике выполнения элементов настольного тенниса.	2	-

2 семестр

18	<b>Занятие № 18.</b> Изучение технологий использования тонометра. Развитие ловкости и гибкости. Воспитание сознательного отношения к физическим упражнениям.	2	-
19	<b>Занятие № 19.</b> Изучение техники игры в бадминтон. Развитие выносливости и гибкости. Воспитание культуры здорового образа жизни.	2	-
20	<b>Занятие № 20.</b> Изучение способов сегментарного массажа. Развитие выносливости, гибкости. Воспитание навыков здорового образа жизни.	2	-
21	<b>Занятие № 21.</b> Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Воспитание умения расслабить мышцы после физических нагрузок.	2	-
22	<b>Занятие № 22.</b> Изучение техники дыхательной гимнастики и новой асаны. Развитие специальной выносливости и гибкости. Воспитание культуры движений и правильной осанки.	2	-
23	<b>Занятие № 23.</b> Изучение техники точечного массажа. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Воспитание умения действовать в коллективе во время игры.	2	-
24	<b>Занятие № 24.</b> Изучение техники игры в бадминтон. Развитие основной выносливости и гибкости. Воспитание культуры движений и правильной осанки.	2	-
25	<b>Занятие № 25.</b> Изучение новой асаны в сочетании с дыхательными упражнениями. Развитие специальной выносливости и гибкости. Воспитание навыков самостоятельных занятий.	2	-
26	<b>Занятие № 26.</b> Изучение 8-16 простых танцевальных движений. Развитие основ выносливости и активной гибкости. Воспитание культуры движений и чувства ритма в ходе занятий аэробными упражнениями под музыку.	2	-
27	<b>Занятие № 27.</b> Изучение координационных связок на 8 движений. Развитие скоростно-силовых качеств, координации. Воспитание творческого подхода к занятиям физической культурой.	2	-
28	<b>Занятие № 28.</b> Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие специальной выносливости и гибкости. Воспитание навыков самостоятельных занятий.	2	-
29	<b>Занятие № 29.</b> Изучение способов сегментарного массажа. Развитие силовой выносливости, гибкости активной и пассивной. Воспитание творческого подхода к занятиям.	2	-
30	<b>Занятие № 30.</b> Изучение техники аутотренинга. Дыхательные упражнения. Воспитание навыков самоконтроля при нагрузке на занятии.	2	-
31	<b>Занятие № 31.</b> Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие ловкости, общей выносливости. Воспитание умения расслабляться после физической нагрузки.	2	-
32	<b>Занятие № 32.</b> Совершенствование техники хвата ракетки и игровой стойки теннисиста.	2	-
33	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники передвижения возле стола в настольном теннисе.	2	-

34	<b>Занятие № 34.</b> Совершенствование техники выполнения элементов настольного тенниса.	2	-
<b>3 семестр</b>			
35	<b>Занятие № 1.</b> Вступительная беседа: дозирование физических нагрузок, способы которые используются при определенном заболевании.	2	-
36	<b>Занятие № 2.</b> Антропометрия. Воспитание культуры здорового образа жизни.	2	-
37	<b>Занятие № 3.</b> Изучение способов сегментарного массажа. Развитие выносливости, гибкости. Воспитание навыков здорового образа жизни.	2	-
38	<b>Занятие № 4.</b> Изучение технологий оздоровительного бега. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Воспитание умения расслабить мышцы после физической нагрузки.	2	-
39	<b>Занятие № 5.</b> Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги. Развитие специальной выносливости, гибкости. Воспитание культуры движений и правильной осанки.	2	-
40	<b>Занятие № 6.</b> Изучение техники точечного массажа. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Воспитание умения действовать в коллективе во время подвижной игры.	2	-
41	<b>Занятие № 7.</b> Дальнейшее изучение техники оздоровительного бега. Развитие выносливости, гибкости. Воспитание культуры движений и правильной осанки.	2	-
42	<b>Занятие № 8.</b> Изучение новой асаны в сочетании с дыхательными упражнениями. Развитие специальной выносливости, ловкости. Воспитание навыков сознательного подхода к физической нагрузке.	2	-
43	<b>Занятие № 9.</b> Изучение 8-16 простых танцевальных движений. Развитие основ выносливости и активной гибкости. Воспитание культуры движений и чувства ритма в ходе занятий аэробными упражнениями под музыку.	2	-
44	<b>Занятие № 10.</b> Изучение координационной связки на 8-16 движений. Развитие скоростно-силовых качеств, координации. Воспитание творческого подхода к занятиям физической культурой.	2	-
45	<b>Занятие № 11.</b> Изучение техники спортивной ходьбы. Развитие выносливости, гибкости. Воспитание навыков концентрации внимания на мышечных ощущениях во время занятий.	2	-
46	<b>Занятие № 12.</b> Изучение способов сегментарного массажа. Развитие силовой выносливости и гибкости активной и пассивной. Воспитание творческого подхода к занятиям.	2	-
47	<b>Занятие № 13.</b> Изучение правил использования тонометра. Дыхательные упражнения. Воспитание навыков самоконтроля при нагрузке на занятиях.	2	-
48	<b>Занятие № 14.</b> Изучение техники лечебного массажа. Развитие гибкости, основ выносливости. Воспитание умения расслабиться после физической нагрузки.	2	-
49	<b>Занятие № 15.</b> Совершенствование техники хвата ракетки и игровой стойки теннисиста.	2	-
50	<b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники передвижения возле стола в настольном теннисе.	2	-

51	<b>Занятие № 17.</b> Совершенствование техники выполнения элементов настольного тенниса.	2	-
<b>4 семестр</b>			
52	<b>Занятие № 18.</b> Изучение техники использования тонометра. Развитие ловкости и гибкости. Воспитание сознательного отношения к физическим упражнениям.	2	-
53	<b>Занятие № 19.</b> Изучение техники игры в бадминтон. Развитие выносливости и гибкости. Воспитание культуры здорового образа жизни.	2	-
54	<b>Занятие № 20.</b> Изучение способов сегментарного массажа. Развитие выносливости, гибкости. Воспитание навыков здорового образа жизни.	2	-
55	<b>Занятие № 21.</b> Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Воспитание умения расслаблять мышцы после физической нагрузки.	2	-
56	<b>Занятие № 22.</b> Изучение техники дыхательной гимнастики и новой асаны. Развитие специальной выносливости и гибкости. Воспитание культуры движений и правильной осанки.	2	-
57	<b>Занятие № 23.</b> Изучение техники точечного массажа. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Воспитание умения действовать в коллективе во время игры.	2	-
58	<b>Занятие № 24.</b> Изучение техники игры в бадминтон. Развитие основной выносливости и гибкости. Воспитание культуры движений и правильной осанки.	2	-
59	<b>Занятие № 25.</b> Изучение новой асаны в сочетании с дыхательными упражнениями. Развитие специальной выносливости и гибкости. Воспитание навыков самостоятельных занятий.	2	-
60	<b>Занятие № 26.</b> Изучение 8-16 простых танцевальных движений. Развитие основ выносливости и активной гибкости. Воспитание культуры движений и чувства ритма в ходе занятий аэробными упражнениями под музыку.	2	-
61	<b>Занятие № 27.</b> Изучение 8-16 простых танцевальных движений. Развитие основ выносливости и активной гибкости. Воспитание культуры движений и чувства ритма в ходе занятий аэробными упражнениями под музыку.	2	-
62	<b>Занятие № 28.</b> Изучение координационной связки на 8-16 движений. Развитие скоростно-силовых качеств, координации. Воспитание творческого подхода к занятиям физической культурой.	2	-
63	<b>Занятие № 29.</b> Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие основной выносливости, ловкости. Воспитание навыков самостоятельных занятий.	2	-
64	<b>Занятие № 30.</b> Изучение способов сегментарного массажа. Развитие силовой выносливости, гибкости активной и пассивной. Воспитание творческого подхода к занятиям.	2	-
65	<b>Занятие № 31.</b> Изучение техники аутотренинга. Дыхательные упражнения. Воспитание навыков самоконтроля при нагрузке на занятии.	2	-

66	<b>Занятие № 32.</b> Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие ловкости, общей выносливости. Воспитание умения расслабляться после физической нагрузки.	2	-
67	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники передвижения возле стола в настольном теннисе.	2	-
68	<b>Занятие № 34.</b> Совершенствование техники выполнения элементов настольного тенниса.	2	-
<b>5 семестр</b>			
69	<b>Занятие № 1.</b> Вступительная беседа: дозирование физических нагрузок, способы которые используются при определенном заболевании. Развитие скоростно-силовых качеств (игра в бадминтон). Воспитание культуры здорового образа жизни.	2	-
70	<b>Занятие № 2.</b> Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие основ выносливости и гибкости. Воспитание культуры здорового образа жизни.	2	-
71	<b>Занятие № 3.</b> Изучение способов сегментарного массажа. Развитие выносливости, гибкости. Воспитание навыков здорового образа жизни.	2	-
72	<b>Занятие № 4.</b> Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости. Воспитание умения расслаблять мышцы после физической нагрузки.	2	-
73	<b>Занятие № 5.</b> Совершенствование дыхательной гимнастики, изучение новой асаны. Развитие специальной выносливости, гибкости. Воспитание культуры движений и правильной осанки.	2	-
74	<b>Занятие № 6.</b> Изучение техники точечного массажа. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости. Воспитание умения действовать в коллективе во время игры.	2	-
75	<b>Занятие № 7.</b> Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие основных выносливости, гибкости. Воспитание культуры движений и правильной осанки.	2	-
76	<b>Занятие № 8.</b> Изучение новой асаны в сочетании с дыхательными упражнениями. Развитие специальной выносливости, ловкости. Воспитание навыков самостоятельных занятий.	2	-
77	<b>Занятие № 9.</b> Изучение 8-16 простых танцевальных движений. Развитие основ выносливости и активной гибкости. Воспитание культуры движений и чувства ритма в процессе занятий аэробными упражнениями под музыку.	2	-
78	<b>Занятие № 10.</b> Изучение координационных связок на 8-16 движений. Развитие скоростно-силовых качеств, координации. Воспитание творческого подхода к занятиям физической культурой.	2	-
79	<b>Занятие № 11.</b> Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие общей выносливости, гибкости. Воспитание навыков самостоятельных занятий.	2	-
80	<b>Занятие № 12.</b> Изучение способов сегментарного массажа. Развитие силовой выносливости, гибкости активной и пассивной. Воспитание творческого подхода к занятиям.	2	-
81	<b>Занятие № 13.</b> Изучение техники аутотренинга. Дыхательные упражнения. Воспитание навыков самоконтроля при нагрузке на занятия.	2	-

82	<b>Занятие № 14.</b> Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие ловкости, общей выносливости. Воспитание умения расслабляться после физической нагрузки.	2	-
83	<b>Занятие № 15.</b> Совершенствование техники хвата ракетки и игровой стойки теннисиста.	2	-
84	<b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники передвижения возле стола в настольном теннисе.	2	-
85	<b>Занятие № 17.</b> Совершенствование техники выполнения элементов настольного тенниса.	2	-
<b>Итого:</b>		<b>136</b>	
<b>6 семестр</b>			
86	<b>Занятие № 18.</b> Изучение техники использования тонометра. Развитие ловкости и гибкости. Воспитание сознательного отношения к физическим упражнениям.	2	-
87	<b>Занятие № 19.</b> Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие основной выносливости и гибкости. Воспитание культуры здорового образа жизни.	2	-
88	<b>Занятие № 20.</b> Изучение способов сегментарного массажа. Развитие специальной выносливости, гибкости активной и пассивной. Воспитание навыков здорового образа жизни.	2	-
89	<b>Занятие № 21.</b> Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Воспитание умения расслаблять мышцы после физической нагрузки.	2	-
90	<b>Занятие № 22.</b> Совершенствование дыхательной гимнастики, изучение новой асаны. Развитие специальной выносливости, гибкости. Воспитание культуры движений и правильной осанки.	2	-
91	<b>Занятие № 23.</b> Изучение техники точечного массажа. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Воспитание умения действовать в коллективе во время игры.	2	-
92	<b>Занятие № 24.</b> Изучение 8-16 простых танцевальных движений. Развитие основ выносливости и гибкости. Воспитание культуры движений и правильной осанки.	2	-
93	<b>Занятие № 25.</b> Изучение новой асаны в сочетании с дыхательными упражнениями. Развитие специальной выносливости, ловкости. Воспитание навыков самостоятельных занятий.	2	-
94	<b>Занятие № 26.</b> Изучение 8-16 простых танцевальных движений. Развитие основ выносливости и активной гибкости. Воспитание культуры движений и чувства ритма в процессе занятий аэробными упражнениями под музыку.	2	-
95	<b>Занятие № 27.</b> Изучение координационных связок на 8-16 движений. Развитие скоростно-силовых качеств, координации. Воспитание творческого подхода к занятиям физической культурой.	2	-
96	<b>Занятие № 28.</b> Дальнейшее совершенствование техники игры в бадминтон. Развитие общей выносливости, гибкости. Воспитание навыков самостоятельных занятий.	2	-
97	<b>Занятие № 29.</b> Изучение способов сегментарного массажа. Развитие силовой выносливости, гибкости активной и пассивной. Воспитание творческого подхода к занятиям.	2	-

98	<b>Занятие № 30.</b> Изучение новых асан и правильного дыхания. Воспитание навыков самоконтроля при нагрузке на занятии. Воспитание умения расслабления мышц после физической и психологической нагрузки.	2	-
99	<b>Занятие № 31.</b> Дальнейшее изучение техники игры в бадминтон. Развитие ловкости, общей выносливости. Воспитание умения расслабляться после физической нагрузки.	2	-
100	<b>Занятие № 32.</b> Совершенствование техники хвата ракетки и игровой стойки теннисиста.	2	-
101	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники передвижения возле стола в настольном теннисе.	2	-
102	<b>Занятие № 34.</b> Совершенствование техники выполнения элементов настольного тенниса.	2	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	-
<b>Всего:</b>		<b>204</b>	-

**4.5. Лабораторные работы** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специальная медицинская группа) не предполагаются учебным планом.

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

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			очная форма	заочная форма
1	Тема 1.1–1.4, Тема 2.5–2.8, Тема 3.1–3.4, Тема 4.5–4.8, Тема 5.1–5.4, Тема 6.5–6.8	Изучение методической литературы по своему заболеванию	10	-
		Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом	30	
		Подготовка письменных самостоятельных работ (рефератов)	20	
2	Тема 1.5–1.8, Тема 2.1–2.4, Тема 3.5–3.8, Тема 4.1–4.4, Тема 5.5–5.8, Тема 6.1–6.4	Изучение методической литературы по своему заболеванию	14	
		Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом	30	
		Участие в спортивных соревнованиях университета по видам спорта	10	
		Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по видам спорта	10	
<b>Итого:</b>			<b>124</b>	-

**4.7. Курсовые работы / проекты** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специальная медицинская группа) не предполагаются учебным планом.

#### **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

игровые и соревновательные технологии обучения;  
игровое моделирование и дифференцированное физкультурное образование;  
здоровьесберегающие технологии;  
диагностика и контроль уровня физического и функционального состояния.

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

### **а) основная литература:**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. – Москва : КноРус, 2016. – 214 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05081-1. – Текст : электронный. – URL : <https://book.ru/book/919257>.
2. Григорович, Е. С. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов, Л. А. Колосовская, А. М. Трофименко, Н. М. Томанова. – Минск : Выш. шк., 2014. – 350 с. – ISBN 978-985-06-2431-4. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html>. – Режим доступа : по подписке.
3. Губарева, Н. В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология) : учебное пособие / Губарева Н. В., Линдт Т. А., Баймакова Л. Г. – Омск : изд-во СибГУФК, 2016. – 108 с. – ISBN --. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : [http://studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_017.html](http://studentlibrary.ru/book/sibgufk_017.html). – Режим доступа : по подписке.
4. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. – Москва : КноРус, 2017. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05437-6. – Текст : электронный. – URL : <https://book.ru/book/920006>.

### **б) дополнительная литература:**

1. Лазарева, Е. А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов : учебное пособие / Е. А. Лазарева. – М. : изд-во МИСИ – МГСУ, 2017. – 129 с. – ISBN 978-5-7264-1682-3. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416823.html>. – Режим доступа : по подписке.
2. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учебник / И. В. Лукомский, И. С. Сикорска, В. С. Улащик ; под ред. В. С. Улащика. – Минск : Выш. шк., 2010. – 384 с.
3. 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) методические рекомендации:**

1. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Общая физическая подготовка учащейся молодежи» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, Е. В. Мамаева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2017. – 29 с.

2. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Методика развития основных двигательных качеств студентов» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 16 с.

3. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Основы теории и методики проведения занятий по общей физической подготовке» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. Н. Авакова. – Луганск : изд-во ЛНУ им. В. ДАЛЯ, 2020. – 44 с. : ил.

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. 02.06.2020 г. Регистр. № 1853. – 33 с.

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. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2021. 09.03.2021 г. Регистр. № 0596. – 31 с.

#### **г) интернет-ресурсы:**

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://минобрнауки.рф/>

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

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

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

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

Федеральный портал «Российское образование» – [http://edu.ru/](http://edu.ru)

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – [http://window.edu.ru/](http://window.edu.ru)

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – [http://fcior.edu.ru/](http://fcior.edu.ru)

Министерство спорта Российской Федерации – [https://minsport.gov.ru/](https://minsport.gov.ru)

Министерство культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики – [https://mklnr.su/](https://mklnr.su)

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

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

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

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

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

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

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

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

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специальная медицинская группа) предполагает использование для занятий стадиона и плоскостных спортивных сооружений, а также игрового зала, зала аэробики, тренажерного зала, зала для занятий ОФП, зала для занятий настольным теннисом.

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

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

Прочее: рабочие места преподавателей, оснащенные компьютером с доступом в Интернет.

### Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная система	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	Firefox Mozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	Far Manager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>

Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Аудиоплейер	VLC	<a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>

## 8. Оценочные средства по дисциплине

**Паспорт  
оценочных средств по учебной дисциплине  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»  
(специальная медицинская группа)**

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

№ п/п	Код контро- лируемой компе- тенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индика- торы дости- жений компе- тенции (по реализу- емой дисци- pline)	Контролируемые темы учебной дисциплины	Этапы формиро- вания (семестр изучения)
1	УК-7	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	<b>Тема 1.1.</b> Дозирование физических нагрузок. <b>Тема 1.2.</b> Изучение способов сегментарного массажа. <b>Тема 1.3.</b> Изучение технологий оздоровительного бега. <b>Тема 1.4.</b> Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги. <b>Тема 1.5.</b> Изучение техники спортивной ходьбы. <b>Тема 1.6.</b> Изучение простых танцевальных движений.	1

					<b>Тема 1.7.</b> Изучение техники лечебного массажа.	
					<b>Тема 1.8.</b> Изучение техники настольного тенниса.	
					<b>Тема 2.1.</b> Изучение технологий использования тонометра.	
					<b>Тема 2.2.</b> Изучение техники игры в бадминтон.	
					<b>Тема 2.3.</b> Изучение способов сегментарного массажа.	
					<b>Тема 2.4.</b> Изучение техники точечного массажа.	2
					<b>Тема 2.5.</b> Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги.	
					<b>Тема 2.6.</b> Изучение простых танцевальных движений.	
					<b>Тема 2.7.</b> Изучение техники аутотренинга.	
					<b>Тема 2.8.</b> Изучение техники настольного тенниса.	
					<b>Тема 3.1.</b> Дозирование физических нагрузок.	
					<b>Тема 3.2.</b> Изучение способов сегментарного массажа.	
					<b>Тема 3.3.</b> Изучение технологий оздоровительного бега.	
					<b>Тема 3.4.</b> Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги.	3
					<b>Тема 3.5.</b> Изучение техники точечного массажа.	
					<b>Тема 3.6.</b> Изучение простых танцевальных движений.	
					<b>Тема 3.7.</b> Изучение техники спортивной ходьбы.	

УК-7.2

				<b>Тема 3.8.</b> Изучение техники настольного тенниса.	
				<b>Тема 4.1.</b> Изучение технологий использования тонометра.	
				<b>Тема 4.2.</b> Изучение техники игры в бадминтон.	
				<b>Тема 4.3.</b> Изучение способов сегментарного массажа.	
				<b>Тема 4.4.</b> Изучение техники точечного массажа.	4
				<b>Тема 4.5.</b> Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги.	
				<b>Тема 4.6.</b> Изучение простых танцевальных движений.	
				<b>Тема 4.7.</b> Изучение техники аутотренинга.	
				<b>Тема 4.8.</b> Изучение техники настольного тенниса.	
				<b>Тема 5.1.</b> Дозирование физических нагрузок.	
				<b>Тема 5.2.</b> Изучение способов сегментарного массажа.	
				<b>Тема 5.3.</b> Изучение технологий оздоровительного бега.	
				<b>Тема 5.4.</b> Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги.	5
				<b>Тема 5.5.</b> Изучение техники точечного массажа.	
				<b>Тема 5.6.</b> Изучение простых танцевальных движений.	
				<b>Тема 5.7.</b> Изучение техники спортивной ходьбы.	
				<b>Тема 5.8.</b> Изучение техники настольного тенниса.	

			УК-7.3	<b>Тема 6.1.</b> Изучение технологий использования тонометра.	6
				<b>Тема 6.2.</b> Изучение техники игры в бадминтон.	
				<b>Тема 6.3.</b> Изучение способов сегментарного массажа.	
				<b>Тема 6.4.</b> Изучение техники точечного массажа.	
				<b>Тема 6.5.</b> Изучение технологий дыхательной гимнастики и йоги.	
				<b>Тема 6.6.</b> Изучение простых танцевальных движений.	
				<b>Тема 6.7.</b> Изучение техники аутотренинга.	
				<b>Тема 6.8.</b> Изучение техники настольного тенниса.	

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

№ п/ п	Код контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	УК-7	УК-7.1	знатъ:  законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных	Тема 1.1–1.8, Тема 2.1–2.8	реферат

		<p>возможностей организма</p> <p><i>уметь:</i> определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности</p> <p><i>владеть:</i> навыками оценки физического состояния организма и физической подготовленности</p>		
УК-7.2		<p><i>знать:</i> основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий</p> <p><i>уметь:</i> анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности</p>	<p>Тема 3.1–3.8,</p> <p>Тема 4.1–4.8</p>	

		<p><i>владеть:</i> навыками выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности</p>		
	УК-7.3	<p><i>знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма</p> <p><i>уметь:</i> осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей</p>	<p>Тема 5.1–5.8, Тема 6.1–6.8</p>	

			организма и требуемого воздействия на организм  <i>владеть:</i> навыками техники выполнения физических упражнений		
--	--	--	--	--	--

**Фонды оценочных средств по дисциплине**  
**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**  
**(специальная медицинская группа)**

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

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
зачтено	1. Студент посещает занятия; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта при различных заболеваниях.  2. Студент в полном объеме выполняет самостоятельную работу.
не зачтено	1. Студент не посещает занятия; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта при различных заболеваниях.  2. Студент не выполняет самостоятельную работу в полном объеме.

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

**Рефераты**

1. Влияние физических упражнений на организм человека.
2. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
3. Близорукость и здоровье. Профилактика близорукости.
4. Природные факторы закаливания: влияние на организм.
5. Питание и комплекс оздоровительной гимнастики при гипертонии.

6. Показания и противопоказания к лечебному применению физических упражнений.

7. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.

8. Влияние окружающей среды на здоровье студентов.

9. Влияние оздоровительного бега на человека при ВСД (вегето-сосудистой дистонии).

10. Характеристика дискинезии желчных путей. Питание и профилактика.

11. Профилактика и питание при почечно-каменной болезни.

12. Влияние воды на организм человека.

13. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

14. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.

15. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.

16. Механизм возникновения сколиоза. Профилактика и питание.

17. Лекарственные растения, применяемые при болезнях сердца.

18. Лекарственные растения, применяемые при болезнях печени и желчных путей.

19. Профилактика плоскостопия.

20. Изменения в организме при остеохондрозе позвоночника.

21. Физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями.

22. Питание и профилактика остеохондроза.

23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.

24. Лечебная физкультура при остеохондрозе.

25. Физическая активность человека как основной фактор укрепления здоровья.

26. Влияние физических упражнений на систему пищеварения.

27. Влияние физических упражнений на обмен веществ.

28. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.

29. Организация самостоятельных занятий физической культурой при ожирении.

30. Закаливание организма.

31. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.

32. Роль лечебной физкультуры при бронхиальной астме.

33. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

34. Физиологические изменения в организме при занятиях физическими упражнениями.

35. Двигательный режим при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

36. Рациональное питание при сахарном диабете и ожирении.

### 37. Дозирование физических нагрузок при различных заболеваниях.

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

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

## Лист изменений и дополнений

№ 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)