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 И. П.
«20» 04 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению по подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) - 31 с.

Рабочая программа учебной дисциплины "Физическая культура и спорт" разработана в соответствии с Федеральным образовательным стандартом

высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 942 (с изм. и доп. от 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021 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: «___» _____ 20__ года, протокол № _____

Согласована:
Директор института
гражданской защиты _____ Малкин В. Ю.
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.

© 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 подготовленности для	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	*знать:* законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		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
		владеть: 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	Количество аудиторных часов	Самостоятельная работа	Форма аттестации
I курс	1 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	-
		Занятия № 10-17	специализация ОФП	16	10	
	2 семестр	Занятия № 18-26	специализация ОФП	18	12	зачет
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10	
Итого за I курс				**68**	**42**	
II курс	3 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	-
		Занятия № 10-17	специализация ОФП	16	10	
	4 семестр	Занятия № 18-26	специализация ОФП	18	12	зачет
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10	
Итого за II курс				**68**	**42**	
III курс	5 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	-
		Занятия № 10-17	специализация ОФП	16	10	
	6 семестр	Занятия № 18-26	специализация ОФП	18	10	зачет
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10	
Итого за III курс				**68**	**40**	
Всего				**204**	**124**	

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов						
	очная форма						заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	**204**						**-**
Семестр	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	-
Обязательная контактная работа (всего) в том числе:	**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 (*расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т. п.)*	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	20	22	20	22	20	20	-
Форма аттестации	-	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 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 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 семестр

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 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 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
1 семестр			
Общая физическая подготовка			
1	**Занятие № 1.** Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.	2	-
2	**Занятие № 2.** Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
3	**Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:** 1. Прыжок в длину с места (мужчины/женщины). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
4	**Занятие № 4.** Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие	2	-

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

	тестирования: 1. Прыжки со скакалкой (м/ж). 2. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).		
21	**Занятие № 21.** Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	**2**	**-**
22	**Занятие № 22.** Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	**2**	**-**
23	**Занятие № 23.** Совершенствование техники тройного прыжка с места. **Контрольные тестирования:** 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	**2**	**-**
24	**Занятие № 24.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	**2**	**-**
25	**Занятие № 25.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	**2**	**-**
26	**Занятие № 26.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. **Контрольные тестирования:** 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	**2**	**-**
Общая физическая подготовка			
27	**Занятие № 27.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	**2**	**-**
28	**Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:** 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	**2**	**-**
29	**Занятие № 29.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	**2**	**-**
30	**Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:** 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	**2**	**-**
31	**Занятие № 31.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	**2**	**-**
32	**Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:** 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	**2**	**-**
33	**Занятие № 33.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	**2**	**-**
34	**Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:** 1. Бег на	**2**	**-**

	3000 м (м); бег на 2000 м (ж).		
Итого:		**68**	**-**
3 семестр			
Общая физическая подготовка			
35	**Занятие № 1.** Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	**2**	**-**
36	**Занятие № 2.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	**2**	**-**
37	**Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:** 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	**2**	**-**
38	**Занятие № 4.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	**2**	**-**
39	**Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:** 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	**2**	**-**
40	**Занятие № 6.** 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	**Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:** 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	**2**	**-**
42	**Занятие № 8.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	**2**	**-**
43	**Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:** 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	**2**	**-**
Специализация ОФП			
44	**Занятие № 10.** Основы общей физической подготовки (ОФП). Техника безопасности на занятиях по специализации ОФП. Развитие ловкости и координации.	**2**	**-**
45	**Занятие № 11.** Совершенствование техники прыжков со скакалкой. **Контрольные тестирования:** 1. Прыжки со скакалкой (м/ж).	**2**	**-**
46	**Занятие № 12.** Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	**2**	**-**
47	**Занятие № 13.** Совершенствование техники приседания на	**2**	**-**

	одной ноге, держась за опору одной рукой. **Контрольные тестирования:** 1. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).		
48	**Занятие № 14.** Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	**2**	**-**
49	**Занятие № 15.** Совершенствование техники тройного прыжка с места. **Контрольные тестирования:** 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	**2**	**-**
50	**Занятие № 16.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	**2**	**-**
51	**Занятие № 17.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. **Контрольные тестирования:** 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	**2**	**-**
4 семестр			
Специализация ОФП			
52	**Занятие № 18.** Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	**2**	**-**
53	**Занятие № 19.** Совершенствование техники прыжков со скакалкой. **Контрольные тестирования:** 1. Прыжки со скакалкой (м/ж).	**2**	**-**
54	**Занятие № 20.** Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	**2**	**-**
55	**Занятие № 21.** Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. **Контрольные тестирования:** 1. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	**2**	**-**
56	**Занятие № 22.** Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	**2**	**-**
57	**Занятие № 23.** Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	**2**	**-**
58	**Занятие № 24.** Совершенствование техники тройного прыжка с места. **Контрольные тестирования:** 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	**2**	**-**
59	**Занятие № 25.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	**2**	**-**
60	**Занятие № 26.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. **Контрольные тестирования:** 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	**2**	**-**
Общая физическая подготовка			
61	**Занятие № 27.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	**2**	**-**
62	**Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:** 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	**2**	**-**
63	**Занятие № 29.** Совершенствование техники бега на короткие	**2**	**-**

	дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.		
64	**Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:** 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	**2**	**-**
65	**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.	**2**	**-**
66	**Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:** 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	**2**	**-**
67	**Занятие № 33.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	**2**	**-**
68	**Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:** 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	**2**	**-**
Итого:		**68**	**-**
5 семестр			
Общая физическая подготовка			
69	**Занятие № 1.** Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	**2**	**-**
70	**Занятие № 2.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	**2**	**-**
71	**Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:** 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	**2**	**-**
72	**Занятие № 4.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	**2**	**-**
73	**Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:** 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	**2**	**-**
74	**Занятие № 6.** 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	**Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:** 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	**2**	**-**
76	**Занятие № 8.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	**2**	**-**
77	**Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:** 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	**2**	**-**
	Специализация ОФП		
78	**Занятие № 10.** Основы общей физической подготовки (ОФП). Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации Техника безопасности на занятиях по специализации ОФП.	**2**	**-**
79	**Занятие № 11.** Совершенствование техники прыжков со скакалкой. **Контрольные тестирования:** 1. Прыжки со скакалкой (м/ж).	**2**	**-**
80	**Занятие № 12.** Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	**2**	**-**
81	**Занятие № 13.** Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. **Контрольные тестирования:** 1. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	**2**	**-**
82	**Занятие № 14.** Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	**2**	**-**
83	**Занятие № 15.** Совершенствование техники тройного прыжка с места. **Контрольные тестирования:** 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	**2**	**-**
84	**Занятие № 16.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	**2**	**-**
85	**Занятие № 17.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. **Контрольные тестирования:** 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	**2**	**-**
	6 семестр		
	Специализация ОФП		
86	**Занятие № 18.** Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	**2**	**-**
87	**Занятие № 19.** Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.		
88	**Занятие № 20.** Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	**2**	**-**
89	**Занятие № 21.** Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. **Контрольные**	**2**	**-**

	тестирования: 1. Прыжки со скакалкой (м/ж). 2. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).		
90	**Занятие № 22.** Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	**2**	**-**
91	**Занятие № 23.** Совершенствование техники тройного прыжка с места. **Контрольные тестирования:** 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	**2**	**-**
92	**Занятие № 24.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	**2**	**-**
93	**Занятие № 25.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	**2**	**-**
94	**Занятие № 26.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. **Контрольные тестирования:** 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	**2**	**-**
Общая физическая подготовка			
95	**Занятие № 27.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	**2**	**-**
96	**Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:** 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	**2**	**-**
97	**Занятие № 29.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	**2**	**-**
98	**Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:** 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	**2**	**-**
99	**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.	**2**	**-**
100	**Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:** 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	**2**	**-**
101	**Занятие № 33.** 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**	**-**
Итого:		**68**	**-**
Всего:		**204**	**-**

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, 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	
Итого:			**124**	**-**

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. – 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. 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. – 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 физический 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://минобрнауки.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/

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

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:

Функциональное назначение	**Бесплатное программное обеспечение**	**Ссылки**
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/

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

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 контролируемой компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемойдисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1	УК-7	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной	УК-7.1	**Тема 1.1.** Техника бега на короткие дистанции.	1
				Тема 1.2. Техника прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 1.3. Техника челночного бега.	
				Тема 1.4. Техника бега на средние и длинные дистанции.	

		социальной и профессиональ-ной деятельности		Оценка физических качеств.	
				Тема 1.5. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	
				Тема 1.6. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.	
				Тема 1.7. Техника прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 1.8. Техника наклона туловища вперед из положения сидя.	
				Тема 2.1. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	2
				Тема 2.2. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.	
				Тема 2.3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 2.4. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.	
				Тема 2.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				Тема 2.6. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 2.7. Совершенствование техники челночного бега.	
				Тема 2.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
				Тема 3.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	3
				Тема 3.2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 3.3. Совершенствование техники челночного бега.	
			УК-7.2	**Тема 3.4.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
				Тема 3.5. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	
				Тема 3.6. Совершенствование техники поднимания туловища в	

				сед из положения лежа.	
				Тема 3.7. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 3.8. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.	
				Тема 4.1. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	4
				Тема 4.2. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.	
				Тема 4.3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 4.4. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.	
				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.	
			УК-7.3	**Тема 5.1.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	5
				Тема 5.2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 5.3. Совершенствование техники челночного бега.	
				Тема 5.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
				Тема 5.5. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	
				Тема 5.6. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.	
				Тема 5.7. Совершенствование техники прыжков в длину и в	

				высоту с места.	
				Тема 5.8. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.	
				Тема 6.1. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	6
				Тема 6.2. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.	
				Тема 6.3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 6.4. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.	
				Тема 6.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				Тема 6.6. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 6.7. Совершенствование техники челночного бега.	
				Тема 6.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	

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:* законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных	Тема 1.1–1.8, Тема 2.1–2.8	тесты по общей физической подготовлен-ности и по специализации ОФП, реферат

			возможностей организма *уметь:* определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности *владеть:* навыками оценки физического состояния организма и физической подготовленности		
		УК-7.2	*знать:* основы физической культуры и основные принципы здоровьесбере-гающих технологий *уметь:* анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональ-ной деятельности *владеть:* навыками выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом	Тема 3.1–3.8, Тема 4.1–4.8	

			особенностей профессиональ-ной деятельности		
		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 ОФП)

Тесты по общей физической подготовленности

Виды испытаний	Пол	Уровень физической подготовленности					Не сдавал тесты
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	
		ВЫПОЛНЕНО				**НЕ ВЫПОЛНЕНО**	

Выносливость							
Бег на 3000 м (мин., сек.)	муж.	12,00 и менее	12,01 - 14,00	14,01 - 15,39	15,40 - 16,29	16,30 и более	0
Бег на 2000 м (мин., сек.)	жен.	9,40 и менее	9,41 - 10,55	10,56 - 12,00	12,01 - 12,59	13,00 и более	0
Сила							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	муж.	44 и более	43 - 36	35 - 27	26 - 21	20 и менее	0
	жен.	24 и более	23 - 18	17 - 12	11 - 8	7 и менее	0
Подтягивание на перекладине (раз)	муж.	16 и более	15 - 13	12 - 10	9 - 8	7 и менее	0
Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз)	муж.	53 и более	52 - 44	43 - 35	34 - 29	28 и менее	0
	жен.	47 и более	46 - 40	39 - 34	33 - 29	28 и менее	0
Прыжок в длину с места (см)	муж.	260 и более	259 - 230	229 - 210	209 - 191	190 и менее	0
	жен.	210 и более	209 - 190	189 - 173	172 - 161	160 и менее	0
Прыжок в высоту с 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
Скорость							
Бег на 100 м (сек.)	муж.	13,2 и менее	13,3 - 14,2	14,3 - 14,8	14,9 - 15,4	15,5 и более	0
	жен.	14,8 и менее	14,9 - 16,0	16,1 - 17,2	17,3 - 18,1	18,2 и более	0
Ловкость							
Челночный бег 4 х 9 м (сек.)	муж.	8,8 и менее	8,9 - 9,4	9,5 -10,1	10,2 - 10,6	10,7 и более	0
	жен.	10,2 и менее	10,3 - 10,6	10,7 -11,3	11,4 - 11,9	12,0 и более	0
Гибкость							
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	муж.	19 и более	18 - 14	13 - 11	10 - 8	7 и менее	0
	жен.	20 и более	19 - 16	15 - 12	11 - 8	7 и менее	0

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

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
выполнено	1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо

	владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности.
не выполнено	1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности.

Тесты по специализации ОФП

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

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

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

Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

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

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