

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Луганский государственный университет  
имени Владимира Даля»

Стахановский инженерно-педагогический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Кафедра общинженерных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор СИПИ (филиала)  
ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»  
А.А. Авершин  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

по программе специалитета 38.05.01 Экономическая безопасность,  
специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической  
безопасности»

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» по программе специалитета 38.05.01 Экономическая безопасность. – с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.05.01 Экономическая безопасность, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 апреля 2021 г. № 293.

СОСТАВИТЕЛИ:

старший преподаватель Карпов А.А.,  
канд. техн. наук, доцент Сафонов В.И.


Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры общинженерных дисциплин «18» апреля 2023 г., протокол № 9.

Заведующий кафедрой  
общинженерных дисциплин  В.И. Сафонов


Переутверждена: «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_.

Переутверждена: «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_.

Согласована:

Заведующий кафедрой  
социально-экономических и педагогических дисциплин  Н.В. Карчевская

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии Стахановского инженерно-педагогического института (филиала) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный университет имени Владимира Даля» «11» апреля 2023 г., протокол № 3.

Председатель учебно-методической комиссии  
СИПИ (филиала) ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»  Н.В. Банник

## Структура и содержание дисциплины

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

Цель изучения дисциплины – достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной физической и психофизиологической надежности и обладать компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

Задачи: понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование качеств, свойств личности, самоопределение в физической культуре; обеспечение общей профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Физическая подготовка» входит в модуль «Самоорганизация и саморазвитие» учебного плана подготовки студентов по программе специалитета 38.05.01. Экономическая безопасность.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания основ здорового образа жизни, умения выполнять физические упражнения, навыки их совершенствования.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплины «Физическое воспитание» школьного курса и служит основой для освоения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Основы военной подготовки», «Охрана труда и безопасность в чрезвычайных ситуациях».

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-7	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Уметь: использовать физкультурно-

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
		Владеть: техникой ведения мяча, техникой бега на короткие дистанции, техникой штрафных бросков

## 4. Структура и содержание дисциплины

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

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)		
	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>396</b> (11 зач. ед)	<b>396</b> (11 зач. ед)	–
<b>Обязательная контактная работа (всего)</b>	228	-	-
<b>в том числе:</b>			
Лекции	18	-	-
Семинарские занятия	-	-	-
Практические занятия	210	-	-
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>	168	-	-
Форма аттестации	зачет	зачет	-

### 4.2. Содержание разделов дисциплины

#### 1 курс.

#### Тема 1. Общая физическая подготовка.

Ознакомление с программой по физическому воспитанию студентов 1-го курса. Проверка физической подготовки студента. Общеразвивающие упражнения в движении. Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения на месте. Развитие силы. Физические упражнения для ног. Развитие ловкости. Техника челночного бега (4×9м). Техника прыжка в длину с места. Развитие физических качеств скорости. Изучение техники бега на короткие дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Сдача контрольных нормативов.

#### Тема 2. Изучение техники игры в баскетбол. Легкая атлетика.

Техника владения мячом – ловля и передача правой, левой, двумя руками на месте, в руке, шагом, бегом. Техника штрафных бросков. Изучение комбинаций – ведение мяча, двойной шаг, бросок мяча в корзину. Техника владения мячом, передача мяча в парах, в движении, ведение мяча, броски. Техника челночного бега (4×9 м). Упражнения на гимнастических скамейках для ног, для рук. Развитие физической подготовки. Развитие координационных способностей. Изучение техники бега на короткие

дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Изучение техники бега на средние дистанции: 500 м, 1 км. Проведение эстафет. Сдача нормативов.

## **2 курс.**

### **Тема 1. Общая физическая подготовка.**

Ознакомление с программой по физическому воспитанию студентов 2-го курса. Проверка физической подготовки студента. Общеразвивающие упражнения в движении. Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения на месте. Развитие силы. Физические упражнения для ног. Развитие ловкости. Техника челночного бега (4×9м). Техника прыжка в длину с места. Развитие физических качеств скорости. Изучение техники бега на короткие дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Сдача контрольных нормативов

### **Тема 2. Изучение техники игры в баскетбол. Легкая атлетика.**

Техника владения мячом – ловля и передача правой, левой, двумя руками на месте, в руке, шагом, бегом. Техника штрафных бросков. Изучение комбинаций – ведение мяча, двойной шаг, бросок мяча в корзину. Техника владения мячом, передача мяча в парах, в движении, ведение мяча, броски. Игра в баскетбол. Техника челночного бега (4×9 м). Упражнения на гимнастических скамейках для ног, для рук. Развитие общей физической подготовки. Развитие координационных способностей. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции: 500 м, 1 км. Развитие физических качеств ловкости, игра в футбол. Проведение эстафет. Сдача нормативов.

## **3 курс.**

### **Тема 1. Общая физическая подготовка.**

Ознакомление с программой по физическому воспитанию студентов 3-го курса. Проверка физической подготовки студента. Общеразвивающие упражнения в движении. Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения на месте. Развитие силы. Физические упражнения для ног. Развитие ловкости. Развитие физических качеств скорости. Техника челночного бега (4×9 м). Техника прыжка в длину с места. Изучение техники бега на средние дистанции: 500 м, 1 км. Сдача контрольных нормативов.

### **Тема 2. Изучение техники игры в баскетбол. Легкая атлетика.**

Техника владения мячом – ловля и передача правой, левой, двумя руками на месте, в руке, шагом, бегом. Техника штрафных бросков. Изучение комбинаций – ведение мяча, двойной шаг, бросок мяча в корзину. Техника владения мячом, передача мяча в парах, в движении, ведение мяча, броски. Игра в баскетбол. Техника челночного бега (4×9 м). Упражнения на гимнастических скамейках для ног, для рук. Развитие координационных способностей. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Развитие общей физической подготовки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: 500 м, 1 км. Развитие физических качеств ловкости, игра в футбол. Проведение эстафет. Сдача нормативов.

### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1	Введение. Физическое воспитание. Физическая культура в стране и в обществе.	2	–	2
2	Двигательная активность – ведущий врожденный фактор биопрогресса и здоровья.	2	–	
3	Физическая культура в вузе. Физическая культура в жизни студента. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	–	
4	Спорт и питание. Дыхательная система и здоровье.	2	–	
5	Гигиена как наука и её основные задачи.	2	–	2
6	Закаливание. Закаливание организма средствами физической культуры	2	–	
7	Влияние занятий физическими упражнениями на функцию опорно-двигательного аппарата.	2	–	
8	Характеристика средств социально-оздоровительной направленности. Производственная гимнастика. Методы физической тренировки.	2	–	
9	Культура здоровья и вредные пристрастия.	2	–	
<b>Итого:</b>		<b>18</b>	<b>–</b>	<b>4</b>

### 4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1.	Ознакомление с программой по физическому воспитанию студентов 1-го курса. Проверка физической подготовки студента.	4	-	-
2.	Общеразвивающие упражнения в движении.	4	-	-
3.	Развитие выносливости.	4	-	-
4.	Общеразвивающие упражнения на месте.	4	-	-
5.	Развитие силы	4	-	-
6.	Развитие ловкости	4	-	-
7.	Развитие физических качеств скорости.	4	-	-
8.	Техника челночного бега (4×9 м).	4	-	-
9.	Техника прыжка в длину с места	4	-	-
10.	Сдача контрольных нормативов	4	-	-
<b>Итого за 1-й семестр</b>		<b>40</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
11	Техника владения мячом – ловля и передача правой, левой, двумя руками на месте, в руке, шагом, бегом	4	-	-
12	Техника штрафных бросков	2	-	-
13	Изучение комбинаций – ведение мяча, двойной	2	-	-

	шаг, бросок мяча в корзину			
14	Техника владения мячом, передача мяча в парах, в движении, ведение мяча, броски.	4	-	-
15	Техника челночного бега (4×9 м)	2	-	-
16	Упражнения на г.скамейках для ног, для рук	2	-	-
17	Развитие физической подготовки	4	-	-
18	Развитие координационных способностей	4		
19	Изучение техники бега на короткие дистанции 30 м, 60 м, 100 м	2	--	-
20	Изучение техники бега на средние дистанции: 500 м, 1 км	4	-	-
21	Проведение эстафет. Сдача нормативов.	4	-	-
	<b>Итого за 2-й семестр</b>	<b>34</b>	-	-
22	Ознакомление с программой по физическому воспитанию студентов 2-го курса. Проверка физической подготовки студента.	2	-	-
23	Общеразвивающие упражнения в движении	4	-	-
24	Общеразвивающие упражнения на месте.	4	-	-
25	Развитие выносливости	4	-	-
26	Физические упражнения для ног	4	-	-
27	Развитие силы. Проведение эстафеты.	4	-	-
28	Развитие ловкости. Проведение эстафеты	4	-	-
29	Развитие физических качеств скорости.	4	-	-
30	Изучение техники бега на короткие дистанции 30 м, 60 м, 100 м	2	-	-
31	Сдача контрольных нормативов	2	-	-
	<b>Итого за 3-й семестр</b>	<b>34</b>	-	-
32	Техника владения мячом – ловля и передача правой, левой, двумя руками на месте, в руке, шагом, бегом	4	-	-
33	Техника штрафных бросков	2	-	-
34	Изучение комбинаций – ведение мяча, двойной шаг, бросок мяча в корзину	2	-	-
35	Техника владения мячом, передача мяча в парах, в движении, ведение мяча, броски.	4	-	-
36	Техника челночного бега (4×9 м)	2	-	-
37	Упражнения на г.скамейках для ног, для рук	2	-	-
38	Развитие физической подготовки	4	-	-
39	Развитие координационных способностей	4	-	-
40	Изучение техники бега на короткие дистанции 30 м, 60 м, 100 м	2	-	-
41	Изучение техники бега на средние дистанции: 500 м, 1 км	4	-	-
42	Проведение эстафет. Сдача нормативов.	4	-	-
	<b>Итого за 4-й семестр</b>	<b>34</b>	-	-
43	Ознакомление с программой по физическому воспитанию студентов 3-го курса. Проверка физической подготовки студента.	2	-	-
44	Общеразвивающие упражнения в движении	4	-	-
45	Общеразвивающие упражнения на месте.	4	-	-
46	Развитие выносливости	4	-	-

47	Физические упражнения для ног	4	-	-
48	Развитие силы. Проведение эстафеты.	4	-	-
49	Развитие ловкости. Проведение эстафеты	4	-	-
50	Развитие физических качеств скорости.	4	-	-
51	Изучение техники бега на короткие дистанции 30 м, 60 м, 100 м	2	-	-
52	Сдача контрольных нормативов	2	-	-
	<b>Итого за 5-й семестр</b>	<b>34</b>	-	-
53	Техника владения мячом – ловля и передача правой, левой, двумя руками на месте, в руке, шагом, бегом	4	-	-
54	Техника штрафных бросков	2	-	-
55	Изучение комбинаций – ведение мяча, двойной шаг, бросок мяча в корзину	2	-	-
56	Техника владения мячом, передача мяча в парах, в движении, ведение мяча, броски.	4	-	-
57	Техника челночного бега (4×9 м)	2	-	-
58	Упражнения на г. скамейках для ног, для рук	2	-	-
59	Развитие физической подготовки	4	-	-
60	Развитие координационных способностей	4	-	-
61	Изучение техники бега на короткие дистанции 30 м, 60 м, 100 м	2	-	-
62	Изучение техники бега на средние дистанции: 500 м, 1 км	4	-	-
63	Проведение эстафет. Сдача нормативов.	4	-	-
	<b>Итого за 6-й семестр</b>	<b>34</b>	-	-
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	-	-

**4.5. Лабораторные работы по дисциплине «Физическая подготовка»** 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.	Общая физическая подготовка.	Сгибание рук в упоре лёжа, Развитие общей физической подготовки.	3	-	-
2.	Повторение и закрепление техники бега на короткие дистанции	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30м, 60м, 100м.	3	-	-
3.	Повторение и закрепление техники бега на длинные дистанции	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.	3	-	-
4.	Техника владения мячом	Техника владения мячом, передача мяча в парах, в движении, ведение мяча,	3	-	-



		броски.			
5.	Зачет	Подготовка к зачёту	2	-	-
	<b>Итого за 1-й семестр</b>		<b>14</b>	-	-
6.	Общая физическая подготовка.	Сгибание рук в упоре лёжа, Развитие общей физической подготовки.	9	-	-
7.	Повторение и закрепление техники бега на короткие дистанции	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30м, 60м, 100м.	9	-	-
8.	Повторение и закрепление техники бега на длинные дистанции	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.	9	-	-
9.	Техника владения мячом	Техника владения мячом, передача мяча в парах, в движении, ведение мяча, броски.	9	-	-
10.	Зачет	Подготовка к зачёту	2	-	-
	<b>Итого за 2-й семестр</b>		<b>38</b>	-	-
11.	Общая физическая подготовка.	Сгибание рук в упоре лёжа, Развитие общей физической подготовки.	6	-	-
12.	Повторение и закрепление техники бега на короткие дистанции	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30м, 60м, 100м.	4	-	-
13.	Повторение и закрепление техники бега на длинные дистанции	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.	4	-	-
14.	Техника владения мячом	Техника владения мячом, передача мяча в парах, в движении, ведение мяча, броски.	4	-	-
15.	Зачет	Подготовка к зачёту	2	-	-
	<b>Итого за 3-й семестр</b>		<b>20</b>	-	-
16.	Общая физическая подготовка.	Сгибание рук в упоре лёжа, Развитие общей физической подготовки.	9	-	-
17.	Повторение и закрепление техники бега на короткие дистанции	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30м, 60м, 100м.	9	-	-
18.	Повторение и закрепление техники бега на длинные дистанции	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.	9	-	-
19.	Техника владения мячом	Техника владения мячом, передача мяча в парах, в движении, ведение мяча, броски.	9	-	-

20.	Зачет	Подготовка к зачёту	2	-	-
	<b>Итого за 4-й семестр</b>		<b>38</b>	-	-
21.	Общая физическая подготовка.	Сгибание рук в упоре лёжа, Развитие общей физической подготовки.	6	-	-
22.	Повторение и закрепление техники бега на короткие дистанции	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30м, 60м, 100м.	4	-	-
23.	Повторение и закрепление техники бега на длинные дистанции	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.	4	-	-
24.	Техника владения мячом	Техника владения мячом, передача мяча в парах, в движении, ведение мяча, броски.	4	-	-
25.	Зачет	Подготовка к зачёту	2	-	-
	<b>Итого за 5-й семестр</b>		<b>20</b>	-	-
26.	Общая физическая подготовка.	Сгибание рук в упоре лёжа, Развитие общей физической подготовки.	9	-	-
27.	Повторение и закрепление техники бега на короткие дистанции	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30м, 60м, 100м.	9	-	-
28.	Повторение и закрепление техники бега на длинные дистанции	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.	9	-	-
29.	Техника владения мячом	Техника владения мячом, передача мяча в парах, в движении, ведение мяча, броски.	9	-	-
30.	Зачет	Подготовка к зачёту	2	-	-
	<b>Итого за 6-й семестр</b>		<b>38</b>	-	-
<b>Итого:</b>			<b>168</b>	-	-

**4.7. Курсовые работы/проекты по дисциплине «Физическая подготовка»** не предполагаются учебным планом.

### **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: технологии личностно-ориентировочного обучения (предполагает развитие личностных качеств учащихся), технологию уровневой дифференциации (с их помощью можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся).

Практические занятия проводятся с использованием развивающих и специальных технологий (спортивного инвентаря, специально подготовленных площадок для обучения)

## 6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы преподавателем(ями), ведущими практические занятия по дисциплине в следующих формах:

контрольные нормативы по физическому воспитанию к зачету.

Промежуточная аттестации по результатам освоения дисциплины проходит в форме устных зачетов. Студенты, выполнившие 75% текущих и контрольных мероприятий на «отлично», а остальные 25 % на «хорошо», имеют право на получение итоговой оценки.

В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Шкала оценивания (интервал баллов)	Характеристика знания предмета и ответов
Зачтено	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. При выполнении нормативных упражнений набрал не менее 56-ти баллов.
	Студент в полном объеме владеет программным материалом. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. При выполнении нормативных упражнений набрал не менее 49-ти баллов.
	Студент владеет программным материалом, проявляет творческий подход в ответах на вопросы, обосновывает принятые решения, в достаточной мере владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. При выполнении нормативных упражнений набрал не менее 42-х баллов.
Не зачтено	Студент не освоил программный материал. Затрудняется в ответах на вопросы и обосновании принятых решений, слабо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. При выполнении нормативных упражнений набрал менее 42-х баллов.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

### а) основная литература:

1. Гришина Ю.И., Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2019. – 283 с.

2. Морозов, В.О. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: учеб. – метод. пособие / В.О. Морозов. – 3-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2019. – 112 с. – ISBN 978-5-9765-1965-7. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL:

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976519657.html>

3. Куртев С.Г., Физкультурное образование Сибири №1 (41), 2019 [Электронный ресурс]: Научно-методический журнал / Главный редактор С.Г. Куртев. – Омск: СибГУФК, 2019. – Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/2079-0511-2021030201.html>

4. Куртев С.Г., Физкультурное образование Сибири №1 (43), 2020 [Электронный ресурс]: Научно-методический журнал / Главный редактор С.Г. Куртев. – Омск: СибГУФК, 2020. – Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/2079-0511-2021030203.html>

5. Загревская, А.И. Теория и технология физкультурно-спортивной деятельности студентов на основе модульного обучения / А.И. Загревская, О.И. Загревский, В.Г. Шилько, Т.А. Шилько. – Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. – 228 с. – ISBN 978-5-94621-843-6. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785946218436.html>

#### **б) дополнительная литература:**

1. Ильина, Г.В. Формирование готовности студентов к реализации непрерывной физкультурной деятельности детей: монография / Ильина Г.В. – 3-е изд. стер. – Москва: ФЛИНТА, 2020. – 230 с. – ISBN 978-5-9765-2273-2. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN97859765227321.html>

2. Ермакова Н.С., Гордеева Н.П., Иваницкий В.Н. Особенности проведения занятий у девушек в группах ОФП с применением элементов фитнеса. Учебное пособие. – Томск: ТГАСУ, 2015. – 80 с. – ISBN 978-5-93057-691-7. Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/2359934/>

3. Гладких Д.Г., Кудря А.Д. и др. История развития физической культуры. Учебное пособие. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. – 186 с. Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/2233211/>

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

1. Методические рекомендации к изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» (для студентов очной формы обучения направления подготовки Профессиональное обучение (по отраслям), (в 6-х частях, часть 1) / Сост.: Карпов А.А – Луганск: Изд-во Луганского национального университета имени Владимира Даля, 2021. – 51 с.

2. Методические рекомендации к изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» (для студентов очной формы обучения направления подготовки Профессиональное обучение (по отраслям), (в 6-х частях, часть 2) / Сост.: Карпов А.А – Луганск: Изд-во Луганского национального университета имени Владимира Даля, 2021. – 49 с.

3. Методические рекомендации к изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» (для студентов очной формы обучения направления подготовки Профессиональное обучение (по отраслям), (в 6-х частях, часть

3) / Сост.: Карпов А.А – Луганск: Изд-во Луганского национального университета имени Владимира Даля, 2021. – 53 с.

4. Методические рекомендации к изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» (для студентов очной формы обучения направления подготовки Профессиональное обучение (по отраслям), (в 6-х частях, часть 4) / Сост.: Карпов А.А – Луганск: Изд-во Луганского национального университета имени Владимира Даля, 2021. –46 с.

5. Методические рекомендации к изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» (для студентов очной формы обучения направления подготовки Профессиональное обучение (по отраслям), (в 6-х частях, часть 5) / Сост.: Карпов А.А – Луганск: Изд-во Луганского национального университета имени Владимира Даля, 2021. – 50 с.

6. Методические рекомендации к изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» (для студентов очной формы обучения направления подготовки Профессиональное обучение (по отраслям), (в 6-х частях, часть 6) / Сост.: Карпов А.А – Луганск: Изд-во Луганского национального университета имени Владимира Даля, 2021. – 48 с.

#### **г) интернет-ресурсы:**

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://минобрнауки.пф/>

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/>

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

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

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

#### **Информационный ресурс библиотеки образовательной организации**

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

Крупнейшая российская электронная библиотека – <http://elibrary.ru>.

Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/register>

## 8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает использование спортивных залов, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

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

## 9. Оценочные средства по дисциплине

### Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая подготовка»

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

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины, практики	Этапы формирования (семестр изучения)
1	УК-7	Готовность поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность.	УК-7.1	Тема 1.	1,3,5
			УК-7.2 УК-7.3	Тема 2.	2,4,6

**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 УК-7.2 УК-7.3	Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Владеть техникой ведения мяча, техникой бега на короткие дистанции, техникой штрафных бросков.	Тема 1, Тема 2	Контрольные нормативы по физическому воспитанию к зачету.

**Фонды оценочных средств по дисциплине  
«Физическая подготовка»**

**Промежуточная аттестация (зачет)**

**Контрольные нормативы по физическому воспитанию**

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол студента	Результаты оценивания, баллы				
			баллы				
1.	Бег 30 м (секунды)		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		Юноши	4,6	4,8	5,0	5,2	4,8
		Девушки	5,7	5,9	6,1	6,3	5,9
баллы							
2.	Бег 500 м (минуты)		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		Юноши	1,35	1,40	1,45	1,50	1,40
		Девушки	1,45	1,50	1,55	2,00	1,50
баллы							
3.	Челночный бег (4 отрезка по 9 м, секунд)		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		Юноши	8,8	9,2	9,7	10,2	9,2
		Девушки	10,2	10,5	11,1	11,5	10,5
баллы							
4.	Прыжок в длину с места (см)		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		Юноши	240	230	220	210	230
		Девушки	190	180	170	160	180
баллы							
5.	Приседания (количество раз за 1 минуту)		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		Юноши	50	45	40	35	45
		Девушки	45	40	35	30	40

		баллы					
6.	Поднимания туловища из положения лежа на полу, руки за голову (количество раз за 1 минуту)		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		Юноши	53	47	40	34	47
		Девушки	47	42	37	33	42
		баллы					
7.	Баскетбол. Штрафные броски. (количество попаданий в кольцо из 10 попыток)		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		Юноши	5	4	3	2	4
		Девушки	5	4	3	2	4
		баллы					
8.	Баскетбол. Комбинация. (количество попаданий в кольцо из 5 попыток)		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		Юноши	5	4	3	2	4
		Девушки	5	4	3	2	4
		баллы					
9.	Подтягивание в висе на перекладине (количество подтягиваний)		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		Юноши	14	12	9	7	12
		Девушки	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		баллы					
10.	Поднимание туловища лежа на полу (количество раз)		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		Юноши	50	45	40	35	45
		Девушки	14	12	9	7	12
		баллы					
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			5	4	3	2	1
		Юноши	40	35	30	25	35
		Девушки	20	15	10	5	15
		баллы					
12.	Бег на 60 м (секунды)		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		Юноши	8,4	8,6	8,8	9,0	8,6
		Девушки	9,6	9,8	10,0	10,2	9,8
		баллы					
13.	Бег на 100 м (секунды)		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		Юноши	13,3	13,6	13,9	14,2	13,6
		Девушки	15,0	15,8	16,6	17,5	15,8
		баллы					
14.	Кросс 1 км (минуты)		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		Юноши	3,30	3,40	3,50	4,00	3,40
		Девушки	4,10	4,20	4,30	4,40	4,20

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

Шкала оценивания (интервал баллов)	Характеристика знания предмета и ответов
Зачтено	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. При выполнении нормативных упражнений набрал не



	<p>менее 56-ти баллов.</p> <p>Студент в полном объёме владеет программным материалом. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. При выполнении нормативных упражнений набрал не менее 49-ти баллов.</p> <p>Студент владеет программным материалом, проявляет творческий подход в ответах на вопросы, обосновывает принятые решения, в достаточной мере владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. При выполнении нормативных упражнений набрал не менее 42-х баллов.</p>
Не зачтено	<p>Студент не освоил программный материал. Затрудняется в ответах на вопросы и обосновании принятых решений, слабо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. При выполнении нормативных упражнений набрал менее 42-х баллов.</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)