

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»**

**Институт строительства, архитектуры и жилищно-коммунального
хозяйства**

Кафедра общеобразовательных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института строительства,
архитектуры и жилищно-
коммунального хозяйства

_____ Андрийчук Н.Д.
« 19 » _____ 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

По специальности: 08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений»

Специализация: «Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений»

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» по специальности 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений (специализация «Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений») – с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «31» мая 2017 года № 483 (с изменениями и дополнениями в соответствии с приказом МИНОБРНАУКИ России №1456 от 26.11.2020 и №84 от 08.02.2021)

СОСТАВИТЕЛЬ:

старший преподаватель Мамаева Е.В.

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин «12» 04 2023 года, протокол № 9

Заведующий кафедрой

Общеобразовательных дисциплин  /Гапонов А.В./

Переутверждена: « » 20 года, протокол №

Согласована (для обеспечивающей кафедры):

Заведующий кафедрой

проектирование и технологии строительства  /Засько В.В./

Переутверждена: « » 20 года, протокол №

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института строительства, архитектуры и жилищно-коммунального хозяйства

«13» 04 2023 года, протокол № 8.

Председатель учебно-методической
комиссии института ИСА и ЖКХ

 /Ремень В.И./

Структура и содержание дисциплины

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

Целью дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплины)» является развитие у обучающихся общекультурных компетенций, формирующих способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплины)»:

сформировать готовность выбирать и использовать здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

сформировать способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплины)» относится к элективным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 Дисциплины подготовки студентов по направлению подготовки 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений

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 дисциплин «Физическая культура» и частично дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

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. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и	Знать: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	общества; научно-практические основы физической культуры; профилактику вредных привычек и здорового образа и стиля жизни УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры; туризма и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития; физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	профессиональной деятельности; здоровьесберегающие технологии.
		Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии.
		Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьесберегающими технологиями.

4. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплины)» изучается в течение 1-6 семестров и состоит из разделов «Физическая культура и спорт» (общая физическая подготовка) и «Физическая культура и спорт» (специализация ОФП). Распределение часов по курсам, семестрам и занятиям представлено в таблице.

Срок подготовки			Дисциплина	Количество аудиторных часов	Самостоятельная работа	Форма аттестации
I курс	1 семестр	Занятия № 1-9	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	18	10	-
		Занятия № 10-17	Физическая культура и спорт (специализация ОФП)	16	-	
	2 семестр	Занятия № 18-26	Физическая культура и спорт (специализация ОФП)	18	-	зачет
		Занятия № 27-34	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	16	12	
Итого за I курс				68	22	
II курс	3 семестр	Занятия № 1-18	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	36	-	-
		Занятия № 19-34	Физическая культура и спорт (специализация ОФП)	32		

	4 семестр	Занятия № 35-52	Физическая культура и спорт (специализация ОФП)	36	-	зачет
		Занятия № 53-68	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	32		
Итого за II курс				136	-	
III курс	5 семестр	Занятия № 1-18	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	36	-	-
		Занятия № 19-34	Физическая культура и спорт (специализация ОФП)	32		
	6 семестр	Занятия № 35-43	Физическая культура и спорт (специализация ОФП)	18	-	зачет
		Занятия № 44-51	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	16		
Итого за III курс				102	-	
Всего				306	22	

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов					
	Очная форма					
Общая учебная нагрузка (всего)	306					
Семестр	1	2	3	4	5	6
Обязательная контактная работа (всего)	34	34	68	68	68	34
в том числе:						
Лекции	-	-	-	-	-	-
Семинарские занятия	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	34	34	68	68	68	34
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-	-	-	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i>)	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	10	12	-	-	-	-
Форма аттестации	-	зачет	-	зачет	-	зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины

Семестр1

Тема 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.

Семестр 2

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.

Семестр 3

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, ДЕРЖАТЬ 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.

Семестр 4

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.

Семестр 5

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.

Семестр 6

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 не предусмотрены 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 анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
5	Занятие № 5. 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	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 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
8	Занятие № 8. Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота 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	-
1	2	3	4
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	2	-

	тестирования: 1. Прыжки со скакалкой (м/ж). 2. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).		
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 тестирования: 1. Прыжки со скакалкой (м/ж). 2. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-
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	-
27	Занятие № 27. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
28	Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-

1	2	3	4
Общая физическая подготовка			
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 x 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 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
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. 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	-
38	Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
39	Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-

1	2	3	4
40	Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
41	Занятие № 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
42	Занятие № 8. 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	-
43	Занятие № 9. 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	-
44	Занятие № 10. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа. Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
45	Занятие № 11. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
46	Занятие № 12. 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	-
47	Занятие № 13. 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	-
48	Занятие № 14. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
49	Занятие № 15. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
50	Занятие № 16. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-

1	2	3	4
51	Занятие № 17. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
52	Занятие № 18. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Специализация ОФП			
53	Занятие № 19. Основы общей физической подготовки (ОФП). Техника безопасности на занятиях по специализации ОФП.	2	-
54	Занятие № 20. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
55	Занятие № 21. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
56	Занятие № 22. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Контрольные тестирования: 1. Прыжки со скакалкой (м/ж).	2	-
57	Занятие № 23. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
58	Занятие № 24. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
59	Занятие № 25. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
60	Занятие № 26. 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	-
61	Занятие № 27. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
62	Занятие № 28. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
63	Занятие № 29. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
64	Занятие № 30. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
65	Занятие № 31. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
66	Занятие № 32. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
67	Занятие № 33. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-

1	2	3	4
68	Занятие № 34. 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			
69	Занятие № 35. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
70	Занятие № 36. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
71	Занятие № 37. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
72	Занятие № 38. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Контрольные тестирования: 1. Прыжки со скакалкой (м/ж).	2	-
73	Занятие № 39. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
74	Занятие № 40. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
75	Занятие № 41. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
76	Занятие № 42. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
77	Занятие № 43. 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	-
78	Занятие № 44. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
79	Занятие № 45. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
80	Занятие № 46. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
81	Занятие № 47. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
82	Занятие № 48. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
83	Занятие № 49. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
84	Занятие № 50. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-

1	2	3	4
85	Занятие № 51. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
86	Занятие № 52. 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			
87	Занятие № 53. 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	-
88	Занятие № 54. 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	-
89	Занятие № 55. 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	-
90	Занятие № 56. 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	-
91	Занятие № 57. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
92	Занятие № 58. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
93	Занятие № 59. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
94	Занятие № 60. 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	-
95	Занятие № 61. 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	-
96	Занятие № 62. 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	-

1	2	3	4
97	Занятие № 63. 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	-
98	Занятие № 64. 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	-
99	Занятие № 65. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
100	Занятие № 66. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
101	Занятие № 67. 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 № 68. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Итого:		136	-
5 семестр			
Общая физическая подготовка			
103	Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
104	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	-
105	Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
106	Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
107	Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-

1	2	3	4
108	Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
109	Занятие № 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
110	Занятие № 8. 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	-
111	Занятие № 9. 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	-
112	Занятие № 10. 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	-
113	Занятие № 11. 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	-
114	Занятие № 12. 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	-
115	Занятие № 13. 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	-
116	Занятие № 14. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
117	Занятие № 15. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
118	Занятие № 16. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-

1	2	3	4
119	Занятие № 17. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
120	Занятие № 18. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Специализация ОФП			
121	Занятие № 19. Основы общей физической подготовки (ОФП). Техника безопасности на занятиях по специализации ОФП.	2	-
122	Занятие № 20. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
123	Занятие № 21. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
124	Занятие № 22. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Контрольные тестирования: 1. Прыжки со скакалкой (м/ж).	2	-
125	Занятие № 23. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
126	Занятие № 24. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
127	Занятие № 25. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
128	Занятие № 26. 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	-
129	Занятие № 27. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
130	Занятие № 28. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
131	Занятие № 29. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
132	Занятие № 30. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
133	Занятие № 31. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
134	Занятие № 32. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
135	Занятие № 33. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-

1	2	3	4
136	Занятие № 34. 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			
137	Занятие № 35. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
138	Занятие № 36. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
139	Занятие № 37. 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	-
140	Занятие № 38. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
141	Занятие № 39. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
142	Занятие № 40. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-
143	Занятие № 41. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
144	Занятие № 42. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
145	Занятие № 43. 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			
146	Занятие № 44. 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	-
147	Занятие № 45. 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	-
148	Занятие № 46. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
149	Занятие № 47. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-

1	2	3	4
150	Занятие № 48. 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	-
151	Занятие № 49. 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	-
152	Занятие № 50. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
153	Занятие № 51. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Итого:		102	-
Всего:		306	-

4.5. Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			очная форма	заочная форма
1	Самостоятельное совершенствование физических качеств	практические занятия	22	-
Итого:			22	-

4.7. Курсовые работы/проекты не предусмотрены 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. – URL: <https://book.ru/book/919257> (дата обращения: 11.09.2019). – 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://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html> (дата обращения: 11.09.2019). – 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://www.studentlibrary.ru/book/sibguvk_017.html (дата обращения: 11.09.2019). – 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. – URL: <https://book.ru/book/920006> (дата обращения: 11.09.2019). – Текст: электронный.

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://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416823.html> (дата обращения: 11.09.2019). – 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://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018213.html> (дата обращения: 11.09.2019). – 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://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839725.html> (дата обращения: 11.09.2019). – 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://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html> (дата обращения: 11.09.2019). – 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://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_042.html (дата обращения: 11.09.2019). – 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://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834000.html> (дата обращения: 11.09.2019). – Режим доступа: по подписке.

в) методические рекомендации:

1. Методические указания «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 «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.

г) Интернет-ресурсы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Электронные библиотечные системы и ресурсы

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

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

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

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

14. Луганская Республиканская универсальная научная библиотека имени
М. Горького – <http://lib-lg.com/>

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплины)» 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 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 система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ 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
Аудиоплеер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/

8. Оценочные средства по дисциплине

Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплины)»

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

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по дисциплине)	Темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры; профилактику вредных привычек и здорового образа и стиля жизни УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры; туризма и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;	Семестр1 Тема 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	1 2 3 4 5 6

			использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития; физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>прыжка с места.</i> Тема 1.8. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Семестр 2 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. Семестр 3 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. Семестр 4 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.	
--	--	--	--	--	--

				Семестр 5 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. Семестр 6 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.	
--	--	--	--	---	--

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции	Перечень планируемых результатов	Контролируемые 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 УК-7.2 УК-7.3	Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и	<u>Семестр1</u> Тема 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	Зачет

			методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеет навыками поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	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. Семестр 2 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. Семестр 3 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	
--	--	--	--	--	--

				енствование техники челночного бега. совершенствовани е техники поднимания туловища в сед из положения лежа. Тема 3.4. Соверш енствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств. Тема 3.5. Соверш енствование техники прыжков со скакалкой. Тема 3.6. Соверш енствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Тема 3.7. Соверш енствование техники тройного прыжка с места. Тема 3.8. Соверш енствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Семестр 4 Тема 4.1. Соверш енствование техники прыжков со скакалкой. Тема 4.2. Соверш енствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Тема 4.3. Соверш енствование	
--	--	--	--	---	--

				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. Семестр 5 Тема 5.1. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
--	--	--	--	--	--

				совершенствовани е техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Тема 5.2. Соверш енствование техники бега на короткие дистанции. совершенствовани е техники наклона туловища вперед из положения сидя. Тема 5.3. Соверш енствование техники челночного бега. совершенствовани е техники поднимания туловища в сед из положения лежа. Тема 5.4. Соверш енствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств. Тема 5.5. Соверш енствование техники прыжков со скакалкой. Тема 5.6. Соверш енствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Тема 5.7. Соверш енствование техники тройного прыжка с места. Тема 5.8. Соверш енствование техники сгибания	
--	--	--	--	--	--

				и разгибания рук в упоре лежа. Семестр 6 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. Соверш енствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
--	--	--	--	--	--