

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»**

**Институт гражданской защиты
Кафедра техносферной безопасности**

УТВЕРЖДАЮ

**Директор института
гражданской защиты**

к.ю.н. доц. Малкин В.Ю.

2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура (специальная подготовка)**

по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность

профиль подготовки «Защита в чрезвычайных ситуациях»

Луганск - 2023

Лист согласования рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура (специальная подготовка)» по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность. – __ с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура (специальная подготовка)» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Министерства науки и высшего образования Российской Федерации) от 25 мая 2020 года № 680.

СОСТАВИТЕЛИ:

старший преподаватель Нагиба Е.И.;
ассистент Щепкин А.А..

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры техносферной безопасности «06» апреля 2023 г., протокол № 10.

Заведующий кафедрой
техносферной безопасности  Павленко А.Т.

Переутверждена: «__» _____ 20__ г., протокол № _____

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института гражданской защиты «20» 04 20 23 г., протокол № 8.

Председатель учебно-методической комиссии
института гражданской защиты

 Михайлов Д.В.

Структура и содержание дисциплины

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

Цель изучения дисциплины «Физическая культура (специальная подготовка)» – 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, соответственно требованиям ФГОС ВО 3++.

Задачи:

изучения дисциплины «Физическая культура (специальная подготовка)»:

- использование в своей практической деятельности знания основных теоретических положений физического воспитания;
- развитие общих и специальных физических качеств с использованием различных средств физической культуры и спорта;
- контроль и анализ динамики физической подготовленности;
- планирование физической нагрузки и осуществление самоконтроля физического состояния и физических возможностей при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями;
- выполнение базовых оздоровительных комплексов;

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура» (специальная подготовка) относится к базовому циклу учебного плана специальности и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Культура здоровья» 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 обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знать: способы формирования системы сохранения здоровья, а также основные принципы здорового образа жизни; приемы использования эмоциональных и волевых особенностей психологии личности; основные понятия, характеризующие процесс самостоятельной деятельности; репродуктивные и творческие виды самостоятельной деятельности необходимость личной ответственности за ход и результаты самостоятельной деятельности; основные понятия, профессиональную терминологию, общий процесс, технологии, принципы и методы принятия организационно-управленческих решений и оценки их последствий
		Уметь: определять и рационально планировать уровень физических и умственных нагрузок в рамках трудовой деятельности;
		Владеть: методами оценки эффективности мероприятий по сохранению здоровья и навыками поддержания хорошей физической формы; навыками принятия решений для достижения максимального результата профессиональной деятельности.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих компетенций:
универсальных компетенций

УК-11 - способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов									
	Очная форма					Заочная форма				
Общая учебная нагрузка (всего)	360									
Семестр	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
Обязательная контактная работа (всего) в том числе:	34	34	34	34	34	2	2	2	2	2
Лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Семинарские занятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	34	34	34	34	34	2	2	2	2	2
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (расчетно-графические работы, индивидуальные задания ит.п.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)		-	-	-	22	52	48	52	48	52
Форма аттестации	зачет	-	зачет	-	зачет	зачет	-	зачет	-	зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Основы общей физической подготовки.

Развитие и совершенствование физических качеств человека.

Важность разминки на занятиях физической культурой и спортом.

Техника безопасности на занятиях физической культурой.

Гигиена занятий физической культурой. Анкетирование.

Тема 2. Легкая атлетика

Техника спортивной ходьбы.

Техника выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места и разбега.

Совершенствование техники выполнения челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и гибкости.

Тема 3. Определение уровня развития физических качеств.

Начальные контрольные тестирования

1. Прыжок в длину с места (см).
2. Прыжок вверх с места (см).
3. Челночный бег 4 x 9 м (сек.) (мужчины, женщины).

Тема 4. Техника выполнения бега (маховый шаг) на 100 м

Развитие анаэробной скорости.

Развитие силовых качеств.

Тема 5. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции

Развитие скоростно-силовых качеств.

Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.

Тема 6. Определение уровня развития физических качеств.

Начальные контрольные тестирования

Бег на 100 м (сек.).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) (м/ж).

Тема 7. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции попересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость)

Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины.

Развитие силы мышц ног.

Тема 8. Техника кроссового бега. Техника бега на средние и длинные дистанции (аэробная - анаэробная выносливость)

Развитие координационных способностей и гибкости.

Тема 9. Определение уровня развития физических качеств.

Начальные контрольные тестирования.

Подтягивание (раз) (м).

Поднятие туловища в сед за 1 мин. (раз) (м/ж).

Тема 10. Техника выполнения бега (маховый шаг) на 100 м

Развитие анаэробной скорости.

Развитие силовых качеств.

Тема 11. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость).

Развитие силы мышц ног.

Тема 12. Баскетбол.

История возникновения баскетбола.

Ведущие спортсмены.

Правила соревнований.

Тема 13. Техника перемещений в баскетболе.

Ходьба, бег, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты.

Тема 14. Техника нападения и техника защиты в баскетболе

Ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски.

Выбивание, вырывание, накрывание, перехват, овладение мячом, отскочившим от щита или корзины.

Тема 15. Тактика игры в баскетбол

Тактика нападения, индивидуальные действия с мячом и без мяча, групповые взаимодействия.

Учебная игра.

Тема 16. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста

Специальные упражнения для развития координации.

Тема 17. Контрольные тестирования

Обводка зоны 3-х сек.

Штрафные броски.

Ускорение 20 метров с высокого старта.

Тема 18. Легкая атлетика

Техника челночного бега.

Развитие ловкости и координации движений. Общая силовая подготовка.

Тема 19. Совершенствование техники выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места. Техника выполнения челночного бега

Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и гибкости.

**Тема 20. Определение уровня развития физических качеств.
Зачётные контрольные тестирования**

Прыжок в длину с места (см).

Прыжок вверх с места (см).

Челночный бег 4 х 9 м (сек.) (м/ж).

Тема 21. Совершенствование техники выполнения бега на 100 м.

Развитие анаэробной скорости.

Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.

**Тема 22. Определение уровня развития физических качеств.
Зачётные контрольные тестирования** Бег на 100 м (сек.).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) (мужчины, женщины).

Тема 23. Совершенствование техники выполнения бега на средние и длинные дистанции

Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины.

**Тема 24. Определение уровня развития физических качеств.
Зачётные контрольные тестирования**

Подтягивание на перекладине (раз) (мужчины).

Поднятие туловища в сед за 1 мин. (раз) (м/ж).

Тема 25. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции (аэробная - анаэробная выносливость)

Развитие координационных способностей и гибкости.

Тема 26. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции попересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость)

Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силы мышц ног.

Тема 27. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции

Развитие скоростно-силовых качеств.

Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.

Тема 28. Техника кроссового бега. Техника бега на средние и длинные дистанции (аэробная - анаэробная выносливость)

Развитие координационных способностей и гибкости.

Тема 29. Совершенствование техники выполнения челночного бега
Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и гибкости.

Тема 30. Развитие координационных способностей и гибкости
Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 31. Определение уровня развития физических качеств.
Зачётные контрольные тестирования
Бег на 3000 м (юноши), бег на 2000 м (девушки) (мин., сек.).
Наклон туловища вперёд из положения сидя (см) (мужчины, женщины).
Сравнительная динамика развития физических качеств.

Тема 32. Волейбол
История возникновения волейбола.
Ведущие спортсмены.
Правила соревнований.
Техника безопасности во время игры.

Тема 33. Техника перемещений в волейболе
Ходьба; бег; скачок.

Тема 34. Поддачи в волейболе
Нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая.

Тема 35. Передачи в волейболе
Вперед- назад.
Нападающий удар.
Учебная игра.

Тема 36. Прием мяча в волейболе
Снизу двумя руками.
Снизу одной рукой.

Тема 37. Тактика игры (тактика защиты; тактика нападения)
Выполнение контрольных тестов.
Верхняя передача в дужку.
Нападающий удар -1 зону; -5 зону

Тема 38. Учебная игра. Выполнение контрольных тестов
Оценка техники выполнения, точности, направления полета мяча в зону.

Тема 39. Атлетическая гимнастика
История возникновения и развития атлетической гимнастики. Методические особенности занятий с отягощением.

Использование тренажеров.

Правила поведения в тренажерном зале.

Тема 40. Основные группы мышц

Необходимость их укрепления и развития.

Тренировка.

Тема 41. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и мышц груди

Специфика выполнения.

Функциональная тренировка.

Тема 42. Упражнения для мышц живота и мышц спины

Специфика выполнения.

Функциональная тренировка.

Тема 43. Упражнения для мышц ног

Специфика выполнения.

Тема 44. Понятие «круговая тренировка»

Составление и выполнение индивидуальных комплексов.

Тема 45. Круговая тренировка

Методические особенности занятий с отягощением.

Использование тренажеров.

Тема 46. Особенности занятий с отягощением

Положение тела при выполнении тяги.

Тема 47. Упражнения для развития сил мышц спины

Специальные силовые. (динамические и статистические) и изометрические.

Тема 48. Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья

С использованием предметов (удержание книг пальцами, сжимание теннисного мяча и т.д.)

Тема 49. Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья

С использованием веса собственного тела.

Тема 50. Специальные силовые упражнения

Для мышц шеи с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лёжа

Тема № 51. Упражнения на растяжку

Важность заминки после тренировки с отягощением.

Тема 52. Легкая атлетика.

Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека.

Важность разминки на занятиях физической культурой и спортом. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Совершенствование техники челночного бега.

Развитие скорости и ловкости.

Тема 53. Техника выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места и разбега

Совершенствование техники выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места и разбега.

Совершенствование техники челночного бега.

Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и ловкости.

Тема 54. Техники спортивной ходьбы

Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Совершенствование техники выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места и разбега.

Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и гибкости.

Тема 55. Определение уровня развития физических качеств.

Начальные контрольные тестирования

Прыжок в длину с места (см).

Прыжок вверх с места (см).

Челночный бег 4 x 9 м (сек.).

Тема 56. Совершенствование техники старта

Высокое и низкое положения стартового разбега и финиширования в беге на 100 м.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 57. Совершенствование техники выполнения бега на 100 и 200 м

Развитие анаэробной скорости.

Развитие силовых качеств.

Тема 58. Совершенствование техники выполнения бега на 400 и 800 м

Развитие анаэробной скорости. Развитие силовых качеств.

Тема 59. Определение уровня развития физических качеств.
Начальные контрольные тестирования

Бег на 100 м (сек.).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) (мужчины, женщины).

Тема 60. Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции

Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины.

Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.

Тема 61. Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции

Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины.

Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.

Тема 62. Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции по пересеченной местности (аэробная – анаэробная выносливость)

Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины.

Развитие силы мышц ног.

Тема 63. Определение уровня развития физических качеств.
Начальные контрольные тестирования

Подтягивание на перекладине (раз) (мужчины).

Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз) (м/ж).

Тема 64. Определение уровня развития физических качеств.
Зачётные контрольные тестирования

Прыжок в длину с места (см).

Прыжок вверх с места (см).

Челночный бег 4 x 9 м (сек.) (м/ж).

Тема 65. Определение уровня развития физических качеств.
Зачётные контрольные тестирования

Тест Купера (бег 3000 м – юноши; 2000 м – девушки).

Тема 66. Баскетбол

Правила соревнований.

Учебная игра.

Тема 67. Техника перемещений в баскетболе

Ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты.

Тема 68. Техника нападения в баскетболе

Ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски.

Тема 69. Техника защиты в баскетболе

Выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины.

Тема 70. Тактика игры

Тактика нападения.

Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Групповые взаимодействия.

Тема 71. Учебная игра в баскетбол

Разбор ошибок и нарушений.

Тема 72. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста

Специальные упражнения.

Компенсаторные упражнения.

Тема 73. Тактика нападения

Индивидуальные действия с мячом и без мяча

Групповые взаимодействия.

Тема 74. Контрольные тестирования

Обводка зоны 3-х сек.

Штрафные броски.

Ускорение 20 метров с высокого старта.

Тема 75. Атлетическая гимнастика

Методические особенности занятий с отягощением.

Использование тренажеров.

Правила поведения в тренажерном зале.

Тема 76. Основные группы мышц

Укрепления и развитие.

Динамка и статистка.

Тема 77. Функциональная тренировка

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и мышц груди.

Тема 78. Функциональная тренировка

Упражнения для мышц живота и мышц спины.

Тема 79. Функциональная тренировка

Упражнения для мышц ног. Специфика выполнения.

Тема 80. Круговая тренировка

Выполнение индивидуальных комплексов.

Тема 81 Круговая тренировка

Методические особенности занятий с отягощением.

Использование тренажеров.

Тема 82. Силовая тренировка

Специальные силовые (динамические и статистические) и изометрические упражнения для развития сил мышц спины.

Тема 83. Легкая атлетика. Развитие ловкости и координации движений

Совершенствование техники челночного бега.

Общая силовая подготовка.

Тема 84. Развитие быстроты и реакции

Бег на короткие дистанции.

Специальные упражнения спринтера.

Тема 85. Развитие скоростно-силовых качеств

Бег с ускорениями. 30 м с ходу.

Ускорения 6х30 м – повторно, 4-60 м – повторно

Бег с ускорениями.

Ускорения 6х100 м – повторно, 6х100 м – повторно.

Тема 86. Бег на средние дистанции

Развитие скоростной выносливости.

Пробегание отрезков 100+200+400+200+100м

Использование разнообразных беговых упражнений для снятия нервно-эмоционального напряжения.

Пробегание отрезков 5х200 м до 4-6 раз – повторно.

Тема 87. Специальные упражнения в беге на средние дистанции

Пробегание отрезков 5х400 м до 3-4 раз.

Пробегание отрезков 2х200 м, 2х400 м, 2х200 м.

Тема 88. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.

Равномерный бег в среднем темпе.

Периодический контроль пульса, ЧСС 120 – 130 уд/мин.

Тема 89. Бег трусцой (2000-3000 м)

Периодический контроль пульса и наблюдение за состоянием протекающих процессов в организме.

Тема 90. Совершенствование техники бега на 1000 м

Развитие анаэробной скорости.

Особенности дыхания на данной дистанции.

Тема 91. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования

Бег на 100 м (сек.).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) (мужчины, женщины).

Тема 92. Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции

Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.

Кроссовый бег 3000 м и 2000 м (м/ж).

Тема 93. Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции

Тренировочный бег с изменением скорости движения 2000 м.

Тема 94. Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость)

Бег по пересеченной местности (3000-5000 м) ЧСС 150 – 160 уд/мин.

Фартлек («игра скоростей») - бег с изменением скорости движения (3000-5000 м) при ЧСС 130 – 180 уд/мин. По заранее составленному плану и постановкой задач.

Тема 95. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования

Подтягивание на перекладине (раз) (мужчины).

Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз) (м/ж).

Тема 96. Развитие координационных способностей и гибкости

Развитие координационных способностей и гибкости Тренировочный бег на 2000 м.

Растяжка на основе йогических асан.

Тема 97. Совершенствование кроссового бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности

Бег по пересеченной местности (2000-3000 м).

Периодический контроль пульса, ЧСС 130 – 150 уд/мин.

Развитие координационных способностей.

Тактика бега.

Тема 98. Аэробная - анаэробная выносливость

Кроссовый бег на средние и длинные дистанции по пересечённой местности.

Развитие координационных способностей и гибкости.

**Тема 99. Определение уровня развития физических качеств.
Зачётные контрольные тестирования**

Бег на 3000 м (мужчины); бег на 2000 м (женщины) (мин., сек.).

Наклон туловища вперед из положения сидя (см) (м, ж).

Сравнительная динамика развития физических качеств.

Тема 100. Волейбол

Правила соревнований.

Техника безопасности во время игры.

Учебная игра.

Тема 101. Техника перемещений в волейболе

Ходьба, бег, скачок.

Учебная игра.

Тема 102. Подачи в волейболе

Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.

Учебная игра.

Тема 103. Передачи мяча в волейболе

Вперед-назад.

Нападающий удар.

Учебная игра.

Тема 104. Прием мяча в волейболе

Снизу двумя руками.

Снизу одной рукой.

Учебная игра.

Тема 105. Тактика игры. Тактика защиты.

Выполнение контрольных тестов:

Верхняя передача в дужку.

Учебная игра.

Тема 106. Тактика игры. Тактика нападения

Выполнение контрольных тестов.

Нападающий удар -1 зону; -5 зону.

Учебная игра.

Тема 107. Техника выполнения изученных приемов

Учебная игра.

Оценка техники выполнения.

Тема 108. Учебная игра

Выполнение контрольных тестов. Оценка техники выполнения, точности, направления полета мяча в зону.

Тема 109. Атлетическая гимнастика

Беседа о месте и значении атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов.

Особенности занятий с отягощением.

Тема 110. Специальные силовые упражнения

Для мышц шеи с отягощениями.

С сопротивлением партнера.

Сидя и лёжа.

Тема 111. Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья

Динамические, статические, с использованием специальных тренажеров (блоки, амортизаторы и др.) и предметов (удержание книг пальцами, сжатие теннисного мяча и т.д.).

Тема 112. Специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины

Беседа о необходимости укрепления и развития мышц, поддерживающих рабочую позу сидя.

Тема 113. Упражнения для развития мышечной силы

Упражнения для мышц рук - (дельтовидная мышца, трапецевидная, трех и двуглавая мышца плеча).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног.

Тема 114. Круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц

Динамические, статические, с использованием специальных тренажеров и предметов.

Тема 115. Методические особенности занятий с отягощением

Использование тренажеров.

Правила поведения в тренажерном зале.

Тема 116. Основные группы мышц

Необходимость их укрепления и развития.

Тема 117. Функциональная тренировка

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и мышц груди.

Тема 118. Круговая тренировка

Составление и выполнение индивидуальных комплексов.

Тема 119. Коррекция фигуры с помощью занятий атлетической гимнастикой

Тренировка на все группы мышц.

Особенности занятий атлетической гимнастикой для женщин.

Тема 120. Легкая атлетика. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека

Техника безопасности на занятиях физической культурой.

Совершенствование техники челночного бега. Развитие скорости и ловкости.

Тема 121. Совершенствование техники выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места и разбега

Совершенствование техники челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и ловкости.

Тема 122. Определение уровня развития физических качеств.

Начальные контрольные тестирования

Прыжок в длину с места (см).

Прыжок вверх с места (см).

Челночный бег 4 x 9 м (сек.) (мужчины, женщины).

Тема 123. Совершенствование техники старта

Высокое и низкое положения стартового разбега и финиширования в беге на 100 м.

Упражнения на растяжку.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 124. Определение уровня развития физических качеств.

Начальные контрольные тестирования

Бег на 100 м (сек.).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) (мужчины, женщины).

Тема 125. Совершенствование техники бега на 100 и 200 м

Развитие анаэробной скорости.

Развитие силовых качеств).

Тема 126. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести)

Совершенствование техники выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места и разбега.

Совершенствование техники челночного бега.

Тема 127. Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции

Аэробная - анаэробная выносливость.

Развитие координационных способностей и гибкости.

Тема 128. Определение уровня развития физических качеств.

Зачетные контрольные тестирования

Бег на 100 м (сек.).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) (мужчины, женщины).

Тема 129. Атлетическая гимнастика

Беседа о месте и значении атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов.

Особенности занятий с отягощением.

Тема 130. Динамические и статические упражнения с использованием специальных тренажеров (блоки, амортизаторы и др.) и предметов

Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья, (удержание книг пальцами, сжатие теннисного мяча и т.д.).

ило

Тема 131. Специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины

Беседа о необходимости укрепления и развития мышц, поддерживающих рабочую позу сидя.

Тема 132. Баскетбол

Беседа о роли и месте занятий баскетболом в физическом воспитании студентов.

Техника безопасности во время игры.

Учебная игра.

Тема № 133. Упражнения с мячом

Выполнение серии кувырков с последующей ловлей и передачей баскетбольного мяча, мячей разного веса; броски мяча в корзину с места, в движении с двух шагов, в прыжке после кувырков; броски мяча в неровную стенку, гимнастическую стенку и ловля его после отскока.

Тема 134. Упражнения на ловкость рук

Броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками и одной (левой или правой) рукой, стоя на месте, в движении, с поворотом до 360°; вращение мяча вокруг себя в правую и левую стороны, жонглирование мячами стоя, присев, лежа: перебрасывание мяча с руки в руку по различным траекториям; ведение поочередно правой и левой руками, ударяя мячом об пол левой и правой руками, обводка мяча вокруг себя, не сходя с места, перекатывание мяча с ладони по руке через спину, по другой руке – на ладонь.

Тема 135. Упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание

Броски мяча в корзину с различных расстояний: с места и в движении; броски по заданию: выполнить первую передачу точно в цель, вторую – вправо от цели, третью – в цель, четвертую – вправо и т.д., то же, с отклонением влево, вверх, вниз; броски различных по массе набивных мячей (1,2,3 кг), а также волейбольного, баскетбольного, футбольного на определенное расстояние (5,8,10 м).

Тема 136. Упражнения для развития быстроты движений и реакции

Максимально быстрые броски баскетбольного мяча (двух мячей) в стену с небольшого расстояния двумя руками, одной рукой от груди, от плеча и еголовля; ведение мяча с низким отскоком, теппинг-тест с баскетбольным мячом.

Тема 137. Баскетбол. Упражнения на реакцию выбора

Быстрый выбор нужного двигательного ответа из ряда возможных); быстрое нападение с преодолением защитника (нескольких защитников); учебная игра в баскетбол на одно кольцо, баскетбол без бросков в корзину (на большее количество передач между партнерами), стритбол.

Тема 138. Упражнения для тренировки реакции на движущийся объект

Ловля мяча на месте и в движении, ловля и передача 2 – 3 мячей одновременно; ловля и передача мяча со сближением и удалением, ловля мяча после отскока от щита, площадки, игра по упрощенным правилам в баскетбол.

Тема 139. Упражнения на реакцию слежения

Баскетбольные эстафеты, например, из исходного положения по лицевой стороне зала бег спиной вперед 3 м, поворот и обегание пяти стоек с ведением мяча, по боковой стороне – ведение мяча попеременно левой и правой рукой, по лицевой стороне до середины зала – ведение мяча с поворотом на 360°, передача мяча другому игроку; выполнение сочетаний двигательных действий, в одном случае заранее обусловленных, а в другом – внезапно возникающих поразличным сигналам; броски мяча в кольцо из самых неожиданных положений.

Тема 140. Упражнения для совершенствования психофизических функций

Эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям: применять постепенное введение стрессовых факторов. Так, ведение мяча осложняется сопротивлением защитника, вводится ограничение времени на выполнение упражнения, упражнение может выполняться только в определенной части площадки, например, в зоне центрального круга или в зоне трех очков; вводить дополнительные отвлекающие факторы - не смотреть на мяч, применять очки, ограничивающие поле зрения сверху, сбоку, снизу.

Тема 141 Учебно-тренировочная игра

Оценка и обсуждение результатов.

Самооценка ловкости и точности движений, групповых и индивидуальных действий в игре.

Тема 142. Техника перемещений в баскетболе

Ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты.

Учебная игра.

Тема 143. Контрольные тестирования

Обводка зоны 3-х сек.; Штрафные броски.; Ускорение 20 метров с высокого старта.

Тема 144. Атлетическая гимнастика. Занятия с отягощением и собственным весом

Методические особенности.

Тема 145. Специальные силовые упражнения для мышц шеи

С отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лёжа.

Тема 146. Функциональная тренировка

Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья, динамические, статические, с использованием специальных тренажеров (блоки, амортизаторы и др.) и предметов (удержание книг пальцами, сжатие теннисного мяча и т.д.).

Тема 147. Укрепление мышц спины

Необходимость укрепления и развития мышц, поддерживающих рабочую позу сидя. Специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины.

Тема 148. Функциональная тренировка

Упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная мышца, трапецевидная, трех и двуглавая мышца плеча), брюшного пресса и ног.

Тема 149. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности

Аутогенная тренировка и психосаморегуляция.

Тема 150. Приемы массажа и самомассажа

Гигиенические основы проведения массажа.

Последовательность проведения массажных приемов.

Тема 151. Дыхательная гимнастика

Методики Стрельниковой и Бутейко.

Тема 152. Корригирующая гимнастика для глаз

Упражнения укрепляют мышцы век, способствуют улучшению кровоснабжения и расслабляют мышцы глаз.

Тема 153. Зачётные контрольные тестирования

Бег на 3000 м (мужчины); бег на 2000 м (женщины) (мин., сек.).

Наклон туловища вперед из положения сидя (см) (м, ж).

Сравнительная динамика развития физических качеств.

4.3. Практические занятия

№ п/п	Название темы	объем часов	
		очная форма	заочная форма
1	2	3	4
1	Тема 1. Основы общей физической подготовки	2	2
2	Тема 2. Легкая атлетика. Техника спортивной ходьбы	2	
3	Тема 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования	2	
4	Тема 4. Техника выполнения бега (маховый шаг) на 100 м	2	
5	Тема 5. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции	2	
6	Тема 6. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования	2	
7	Тема 7. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость)	2	-
8	Тема 8. Техника кроссового бега. Техника бега на средние и длинные дистанции (аэробная - анаэробная выносливость) Развитие координационных способностей и гибкости.	2	-
9	Тема 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования.	2	-
10	Тема 10. Техника выполнения бега (маховый шаг) на 100 м	2	-
11	Тема 11. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость).	2	-
12	Тема 12. Баскетбол	2	-
13	Тема 13. Техника перемещений в баскетболе	2	-
14	Тема 14. Техника нападения и техника защиты в баскетболе	2	-
15	Тема 15. Тактика игры в баскетбол	2	-

16	Тема 16. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста	2	-
17	Тема 17. Контрольные тестирования	2	-
18	Тема 18. Легкая атлетика. Развитие ловкости и координации движений	2	-
19	Тема 19. Совершенствование техники выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места. Техника выполнения челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и гибкости	2	-
20	Тема 20. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования	2	-
21	Тема 21. Совершенствование техники выполнения бега на 100 м. Развитие анаэробной скорости	2	-
22	Тема 22. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:	2	-
23	Тема 23. Совершенствование техники выполнения бега на средние и длинные дистанции.	2	-
24	Тема 24. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования	2	-
25	Тема 25. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции (аэробная - анаэробная выносливость)	2	-
26	Тема 26. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость)	2	-
27	Тема 27. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
28	Тема 28. Техника кроссового бега. Техника бега на средние и длинные дистанции (аэробная - анаэробная выносливость)	2	-
29	Тема 29. Совершенствование техники выполнения челночного бега	2	-
30	Тема 30. Развитие координационных способностей и гибкости	2	

31	Тема 31. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования	2	2-
32	Тема 32. Волейбол. Техника безопасности во время игры.	2	
33	Тема 33. Техника перемещений в волейболе	2	
34	Тема 34. Поддачи в волейболе	2	
35	Тема 35. Передачи в волейболе	2	-
36	Тема 36. Прием мяча в волейболе	2	-
37	Тема 37. Тактика игры (тактика защиты; тактика нападения)	2	-
38	Тема 38. Учебная игра. Выполнение контрольных тестов	2	-
39	Тема 39. Атлетическая гимнастика.	2	-
40	Тема 40. Основные группы мышц	2	-
41	Тема 41. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и мышц груди	2	-
42	Тема 42. Упражнения для мышц живота и мышц спины	2	-
43	Тема 43. Упражнения для мышц ног.	2	-
44	Тема 44. Понятие «круговая тренировка». Составление и выполнение индивидуальных комплексов	2	-
45	Тема 45. Круговая тренировка	2	-
46	Тема 46. Особенности занятий с отягощением	2	-
47	Тема 47. Упражнения для развития сил мышц спины	2	-
48	Тема 48. Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья	2	-
49	Тема 49. Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья	2	-
50	Тема 50. Специальные силовые упражнения	2	-
51	Тема 51. Упражнения на растяжку	2	-

52	Тема 52. Легкая атлетика. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека.	2	-
53	Тема 53. Техника выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места и разбега	2	-
54	Тема 54. Техники спортивной ходьбы	2	-
55	Тема 55. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:	2	-
56	Тема 56. Совершенствование техники старта	2	-
57	Тема 57. Совершенствование техники выполнения бега на 100 и 200 м	2	-
58	Тема 58. Совершенствование техники выполнения бега на 400 и 800 м	2	-
59	Тема 59. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования	2	-
60	Тема 60. Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции	2	2-
61	Тема 61. Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции	2	
62	Тема 62. Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции по пересеченной местности (аэробная – анаэробная выносливость)	2	
63	Тема 63. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования	2	
64	Тема 64. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования	2	-
65	Тема 65. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования	2	-
66	Тема 66. Баскетбол	2	-
67	Тема 67. Техника перемещений в баскетболе	2	-
68	Тема 68. Техника нападения в баскетболе	2	-
69	Тема 69. Техника защиты в баскетболе	2	-

70	Тема 70. Тактика игры	2	-
71	Тема 71. Учебная игра в баскетбол	2	-
72	Тема 72. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста	2	-
73	Тема 73. Тактика нападения	2	-
74	Тема 74. Контрольные тестирования	2	-
75	Тема 75. Атлетическая гимнастика	2	-
76	Тема 76. Основные группы мышц	2	-
77	Тема 77. Функциональная тренировка Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и мышц груди.	2	-
78	Тема 78. Функциональная тренировка. Упражнения для мышц живота и мышц спины.	2	-
79	Тема 79. Функциональная тренировка. Упражнения для мышц ног	2	-
80	Тема 80. Круговая тренировка. Выполнение индивидуальных комплексов.	2	-
81	Тема 81 Круговая тренировка. Методические особенности занятий с отягощением.	2	-
82	Тема 82. Силовая тренировка	2	-
83	Тема 83. Легкая атлетика. Развитие ловкости и координации движений Совершенствование техники челночного бега.	2	-
84	Тема 84. Развитие быстроты и реакции	2	-
85	Тема 85. Развитие скоростно-силовых качеств	2	-
86	Тема 86. Бег на средние дистанции	2	-
87	Тема 87. Специальные упражнения в беге на средние дистанции	2	-
88	Тема 88. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	2	-
89	Тема 89. Бег трусцой (2000-3000 м)		
90	Тема 90. Совершенствование техники бега на 1000 м	2	

91	Тема 91. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования	2	2-
92	Тема 92. Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции	2	
93	Тема 93. Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции.	2	
94	Тема 94. Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость)	2	
9	Тема 95. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования	2	-
96	Тема 96. Развитие координационных способностей и гибкости	2	-
97	Тема 97. Совершенствование кроссового бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности	2	-
98	Тема 98. Аэробная - анаэробная выносливость	2	-
99	Тема 99. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования	2	-
100	Тема 100. Волейбол. Техника безопасности во время игры.	2	-
101	Тема 101. Техника перемещений в волейболе	2	-
102	Тема 102. Подачи в волейболе	2	-
103	Тема 103. Передачи мяча в волейболе (	2	-
104	Тема 104. Прием мяча в волейболе	2	-
105	Тема 105. Тактика игры. Тактика защиты	2	-
106	Тема 106. Тактика игры. Тактика нападения	2	-
107	Тема 107. Техника выполнения изученных приемов	2	-
108	Тема 108. Учебная игра	2	-

109	Тема 109. Атлетическая гимнастика	2	-
110	Тема 110. Специальные силовые упражнения	2	-
111	Тема 111. Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья	2	-
112	Тема 112. Специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины	2	-
113	Тема 113. Упражнения для развития мышечной силы	2	-
114	Тема 114. Круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц	2	-
115	Тема 115. Методические особенности занятий с отягощением	2	-
116	Тема 116. Основные группы мышц	2	-
117	Тема 117. Функциональная тренировка	2	-
118	Тема 118. Круговая тренировка	2	-
119	Тема 119. Коррекция фигуры с помощью занятий атлетической гимнастикой	2	-
120	Тема 120. Легкая атлетика. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека	2	2-
121	Тема 121. Совершенствование техники выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места и разбега	2	
122	Тема 122. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования	2	
123	Тема 123. Совершенствование техники старта	2	
124	Тема 124. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования	2	
125	Тема 125. Совершенствование техники бега на 100 и 200 м	2	-
125	Тема 126. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и ловкости	2	-
127	Тема 127. Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции	2	-

128	Тема 128. Определение уровня развития физических качеств. Зачетные контрольные тестирования	2	-
129	Тема 129. Атлетическая гимнастика	2	-
130	Тема 130. Динамические и статические упражнения с использованием специальных тренажеров (блоки, амортизаторы и др.) и предметов Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья, (удержание книг пальцами, сжатие теннисного мяча и т.д.).	2	-
131	Тема 131. Специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины	2	-
132	Тема 132. Баскетбол	2	-
133	Тема № 133. Упражнения с мячом	2	-
134	Тема 134. Упражнения на ловкость рук	2	-
135	Тема 135. Упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание	2	-
136	Тема 136. Упражнения для развития быстроты движений и реакции	2	-
137	Тема 137. Баскетбол. Упражнения на реакцию выбора	2	-
138	Тема 138. Упражнения для тренировки реакции на движущийся объект	2	-
139	Тема 139. Упражнения на реакцию слежения	2	-
140	Тема 140. Упражнения для совершенствования психофизических функций	2	-
141	Тема 141. Учебно-тренировочная игра	2	-
142	Тема 142. Техника перемещений в баскетболе	2	-
143	Тема 143. Контрольные тестирования	2	-
144	Тема 144. Атлетическая гимнастика. Занятия с отягощением и собственным весом	2	-
145	Тема 145. Специальные силовые упражнения для мышц шеи	2	-

146	Тема 146. Функциональная тренировка	2	-
147	Тема 147. Укрепление мышц спины	2	-
148	Тема 148. Функциональная тренировка	2	-
149	Тема 149. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности	2	-
150	Тема 150. Приемы массажа и самомассажа	2	-
151	Тема 151. Дыхательная гимнастика	2	-
152	Тема 152. Корригирующая гимнастика для глаз	2	-
153	Тема 153. Зачётные контрольные тестирования	2	-
	Итого:	306	10

4.4. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Легкая атлетика. Развитие ловкости и координации движений. Совершенствование техники челночного бега.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	24
2	Развитие быстроты и реакции	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	24
3	Развитие скоростно-силовых качеств	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	26
4	Бег на средние	подготовка к практическим	2	26

	дистанции	занятиям, к текущему контролю знаний и умений		
5	Специальные упражнения в беге на средние дистанции	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	24
6	Бег трусцой (2000-3000 м)	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	24
7	Совершенствование техники бега на 1000 м	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	26
8	Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	26
9	Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	17
10	Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	17
11	Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная)	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	18

	ВЫНОСИВОСТЬ)			
Итого:			22	262

5. Образовательные технологии

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, необходимо использовать инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы должны быть направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активизацию и реализацию личностного потенциала.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект, размещенный во внутренней сети, или т.п.) при подготовке к лекциям, практическим и лабораторным занятиям.

Работа в команде: совместная работа студентов в группе при выполнении съёмочных работ на полигоне и камеральных работ в аудитории.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;
- технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);
- технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;
- технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания

учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

- технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

- технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования;

- технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине в следующих формах:

тестирования по общей физической подготовленности.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура (специальная подготовка)» в объеме учебного материала обучающихся как семестровый контроль проводится в форме зачета, определенного рабочей программой дисциплины, и сроки, установленные рабочим учебным планом и, индивидуальным учебным планом обучающегося. Зачет – форма контроля, которая заключается в оценке усвоения обучающимся учебного материала по дисциплине «Физическая культура (специальная подготовка)».

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

Шкала оценивания	Характеристика знания предмета и ответов
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. 4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.
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. 4. Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с. <http://list-of-lit.ru/kultura/fizicheskaya-kultura-2015-2019.htm>
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: уч. пособие для студентов ф-тов физ. восп. пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин и др. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с. <https://search.rsl.ru/ru/record/01007638662>
3. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – РнД: Феникс, 2019. – 283 с. <http://list-of-lit.ru>
4. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания [для ф-та физ. культ. пед. ин-тов по спец. 03.03. «Физическая культура»] / Б. А. Ашмарин и др. – М.: Просвещение, 1990. – 286 с. <http://kpnu.edu.ua/wp-content/>

б) дополнительная литература:

1. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с. <http://list-of-lit.ru>
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: уч. пособие для студентов вузов физ. восп. / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с. <https://www.twirpx.com/file/1214334/>
3. Легкая атлетика: уч-ник для ин-тов физ. культуры; под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 670 с. http://lib.omgpu.ru/cgi-bin/irbis64r/cgiirbis_64.exe
4. Матвеев А. П. Введение в теорию физической культуры: учебное пособие для студентов ин-тов физической культуры / А. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с. <https://bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf>

5. Ашмарин Б. А. Обучение физическим упражнениям. Теория и практика физического воспитания; под ред. Ашмарина Б. А. – М.: Просвещение, 1990. – С. 90-118. <http://kpnpu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/>

6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: учеб. для заверш. уровня высш. физич. образования / Л. П. Матвеев. – М.: 4-й фил. Воениздата, 1997. – 304 с. <https://www.twirpx.com/file/1662658/>

7. Лаптев А. П. Практикум по гигиене / А. П. Лаптев, И. Н. Малышева. – М.: Физическая культура и спорт, 1981. – 151 с.

8. Лаптев А. П. Гигиена физической культуры и спорта / А. П. Лаптев

в) методические рекомендации:

1. Методические указания «Методика самостоятельных занятий оздоровительным бегом» (для студентов всех специальностей) / Сост.: В. Н. Платонов. – Луганск: ВНУ им. В. Даля, 2006. – 24 с.

2. Методические рекомендации к выполнению контрольных нормативов по физической культуре (для студентов Института гражданской защиты) / Сост.: С.Ю. Захарова. – Е. И. Нагиба – Луганск: ЛГУ имени Владимира Даля. 42с.

г) интернет-ресурсы:

1. <https://minobr.su/> – сайт Министерства образования и науки Луганской Народной Республики. 31

2. <http://lib-lg.com/> – сайт Луганской Республиканской универсальной научной библиотеки имени М. Горького.

3. <http://dahluniver.ru> – сайт ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля».

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Физическая культура» (специальная подготовка) 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.

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/

9. Оценочные средства по дисциплине

**Паспорт
оценочных средств по учебной дисциплине**

«Физическая культура (специальная 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	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Темы 1 - 153	2-6
---	------	--	----------------------------	--------------	-----

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-11	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Знать: способы формирования системы сохранения здоровья, а также основные принципы здорового образа жизни; приемы использования эмоциональных и волевых особенностей психологии личности; основные понятия, характеризующие процесс самостоятельной деятельности; репродуктивные и творческие виды самостоятельной деятельности необходимость личной ответственности за	Темы 1 - 153.	Зачетные нормативы и контрольные требования для оценки физической подготовленности студентов

			ход и результаты самостоятельной деятельности; основные понятия, профессиональную терминологию, общий процесс, технологии, принципы и методы принятия организационно-управленческих решений и оценки их последствий; Уметь: определять и рационально планировать уровень физических и умственных нагрузок в рамках трудовой деятельности; принимать нестандартные решения в проблемных ситуациях; проявлять свою индивидуальную позицию в самостоятельной деятельности; брать на себя ответственность за процесс и результаты своей деятельности; использовать репродуктивные и творческие виды самостоятельной деятельности; самостоятельно усваивать новые знания и способы деятельности из разных источников в процессе целенаправленного поиска;		
--	--	--	--	--	--

			анализировать внешнюю и внутреннюю среду организации, выявлять ее ключевые элементы и оценивать их влияние на процесс принятия организационно-управленческих решений; Владеть: методами оценки эффективности мероприятий по сохранению здоровья и навыками поддержания хорошей физической формы; способностью к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости, к социальной адаптации, коммуникативности, толерантности; методами самостоятельного усвоения новых знаний и способов деятельности из разных источников (стилями учения); методами самостоятельной обработки информации и использования ее в решении учебных и профессиональных задач; навыками принятия решений для достижения максимального		
--	--	--	---	--	--

			результата профессиональной деятельности.	в		
--	--	--	---	---	--	--

**Фонды оценочных средств по дисциплине «Физическая культура
(специальная подготовка)»**

**Оценка контрольных испытаний. Нормативы физической
подготовленности. (Девушки)**

№ п/п	Контрольные испытания	5 баллов		4 балла		3 балла		2 балла		1 балл	
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	<u>Подъём туловища в сед лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)</u>										
	I курс	50	47	44	42	40	38	36	34	33	31
	II курс	51	48	45	43	41	39	37	35	34	32
	III курс	51	48	45	43	41	39	37	35	34	32
2	<u>Гибкость (см)</u>										
	I курс	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	II курс	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4
	III курс	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4
3	<u>Подъём прямых ног до 90° в висе на гимн. стенке (кол-во раз)</u>										
	I курс	18	15	14	13	12	11	10	9	7	6
	II курс	19	16	15	14	13	12	11	10	8	7
	III курс	19	16	15	14	13	12	11	10	8	7
4	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>										
	I курс	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145
	II курс	192	187	182	177	172	167	162	157	152	147
	III курс	192	187	182	177	172	167	162	157	152	147
5	<u>Приседание за 40 сек. (кол-во раз)</u>										
	I курс	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35
	II курс	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36
	III курс	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36
6	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)</u>										
	I курс	23	20	18	17	15	12	10	7	5	3

7	II курс	24	21	19	18	16	13	11	8	7	4
	III курс	24	21	19	18	16	13	11	8	7	4
	<u>Подъём прямых ног лёжа на спине до 90° (кол-во раз)</u>										
	I курс	22	20	19	17	16	15	14	12	8	5
	II курс	23	21	20	18	17	16	15	13	9	6

**Оценка контрольных испытаний. Нормативы физической
подготовленности. (Юноши)**

№	Контрольные испытания	5 баллов		4 балла		3 балла		2 балла		1 балл	
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	<u>Подъём туловища в сед лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)</u>										
	I курс	51	49	47	46	44	42	38	36	33	30
	II курс	52	51	49	48	46	44	42	38	36	33
	III курс	52	51	49	48	46	44	42	38	36	33
2	<u>Гибкость (см)</u>										
	I курс	18	17	15	14	12	11	9	8	6	5
	II курс	19	18	16	15	13	12	10	9	7	6
	III курс	19	18	16	15	13	12	10	9	7	6
3	<u>Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)</u>										
	I курс	19	18	15	14	12	11	10	9	8	7
	II курс	20	19	17	16	15	14	12	11	10	9
	III курс	20	19	17	16	15	14	12	11	10	9
4	<u>Подтягивание на перекладине (кол-во раз)</u>										
	I курс	16	14	12	10	9	8	7	6	5	4
	II курс	17	15	13	11	10	9	8	7	6	5
	III курс	17	15	13	11	10	9	8	7	6	5
5	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)</u>										
	I курс	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
	II курс	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
	III курс	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
6	<u>Подъём прямых ног до 90° в висе на перекладине (кол-во раз)</u>										

	I курс	17	16	15	14	13	12	11	8	6	5
	II курс	18	17	16	15	14	13	12	9	7	6
	III курс	18	17	16	15	14	13	12	9	7	6
7	<u>Подъём туловища в сед лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)</u>										
	I курс	51	49	47	46	44	42	38	36	33	30
	II курс	52	51	49	48	46	44	42	38	36	33
	III курс	52	51	49	48	46	44	42	38	36	33
8	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>										
	I курс	248	243	238	233	228	223	218	213	208	205
	II курс	250	245	240	235	230	225	220	215	210	208
	III курс	250	245	240	235	230	225	220	215	210	208
9	<u>Челночный бег 4х9 м (сек)</u>										
	I курс	9.1	9.2	9.3	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3	10.5	10.7
	II курс	9.0	9.1	9.2	9.3	9.5	9.7	10.0	10.2	10.4	10.6
	III курс	9.0	9.1	9.2	9.3	9.5	9.7	10.0	10.2	10.4	10.6
10	<u>Бег 60 м (сек)</u>										
	I курс	8.1	8.3	8.5	8.7	8.9	9.1	9.3	9.5	9.7	9.9
	II курс	8.0	8.2	8.4	8.6	9.0	9.0	9.2	9.4	9.6	9.8
	III курс	8.0	8.2	8.4	8.6	9.0	9.0	9.2	9.4	9.6	9.8
11	<u>Бег 100 м (сек)</u>										
	I курс	13.3	13.5	13.7	13.8	14.1	14.3	14.5	14.7	14.9	15.1
	II курс	13.2	13.4	13.6	13.9	14.0	14.2	14.4	14.6	14.8	15.0
	III курс	13.2	13.4	13.6	13.9	14.0	14.2	14.4	14.6	14.8	15.0
12	<u>Бег 3000 м (мин)</u>										
	I курс	12.1 0	12.4 0	13.0 5	13.4 5	14.3 0	15.0 0	15.4 0	16.0 0	16.3 0	17.0 0
	II курс	12.0 0	12.3 0	13.0 0	13.2 5	14.1 0	14.5 0	5.20 0	15.5 0	16.0 0	16.4 0
	III курс	12.0 0	12.3 0	13.0 0	13.2 5	14.1 0	14.5 0	5.20 0	15.5 0	16.0 0	16.4 0
13	<u>Тест Купера (12 мин.)</u>										
	15-19 лет	3000	2850	2700	2600	2500	2400	2300	2200	2100	2000
	20-29 лет	2800	2700	2600	2500	2400	2200	2100	2000	1900	1800

Контрольные требования. Раздел дисциплины: баскетбол.

Курс			Контрольные требования			
	Обводка зоны 3-х сек		Штрафные броски (баскетбол)		Ускорение 20м с высокого	
					Старта	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
	Критерий	оценки	Критерий оценки (кол-во раз)		Критерий оценки (время)	
	(время)					
1	14 сек	16 сек	3	3	3,4 сек	3,6 сек
2	13 сек	15 сек	4	4	3,2 сек	3,4 сек
3	12 сек	14 сек	5	5	3,0 сек	3,2 сек

Примечания: «Обводка зоны 3-х сек». Студент начинает выполнять ведение мяча с угла 3-х секундной зоны баскетбольной площадки (пересечение с «лицевой» линией). Сначала выполняет ведение правой рукой, обводит всю «трехсекундную зону», выполняет 2 шага и бросок в кольцо. Потом подбирает мяч и выполняет тоже самое в левую сторону. Тест выполняется на время. Секундомер включается в момент начала ведения и выключается, когда выполнен подбор мяча после броска.

Критерии оценки: время выполнения, техника ведения и броска мяча в кольцо, количество попаданий (I курс – 1; II курс – 2 попадания).

«Штрафные броски». Студент выполняет 10 бросков со штрафной линии.

Считается количество попаданий.

Критерии оценки: техника выполнения штрафного броска и точность попадания. *«Ускорение 20 метров с высокого старта».* Студент выполняет ускорение 20 метров с высокого старта по сигналу преподавателя. Критерии оценки: время выполнения ускорения.

Контрольные требования. Раздел дисциплины: волейбол

№	Наименование теста	Количество	Баллы	Семестр	Критерии оценки
1.	Верхняя передача	1	5	1-3-5	Техника выполнения: работа рук и ног, количество повторений
		2-6	4		
		6-4	3		

2.	Верхняя передача в дужку	10-8 8-6 6-1	5 4 3	2-4-6	Техника выполнения: высота, траектория, точность, количество повторений
3.	Нижняя передача	10-8 8-6 6-1	5 4 3	1-3-5	Техника выполнения: работа ног, рук, туловища, количество повторений
4.	Нападающий удар -1 зону -5 зону	3/3 3/3	3/3-5 3/2-3 3/1-1	2-4-6	Техника выполнения, точность, направление удара
5.	Подача -1 зону -5 зону	3/3 3/3	3/3 3/3	2-4-6	Техника выполнения, точность, направление полета мяча в зону

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура (специальная подготовка)» в объеме учебного материала обучающихся как семестровый контроль проводится в форме зачета, определенного рабочей программой дисциплины, и сроки, установленные рабочим учебным планом и, индивидуальным учебным планом обучающегося.

Зачет – форма контроля, которая заключается в оценке усвоения обучающимся учебного материала по дисциплине «Физическая культура (специальная подготовка)»

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

Шкала оценивания	Характеристика знания предмета и ответов
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. 4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.

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. 4. Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.
------------	--

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)