

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Чувашский государственный университет имени И.Н.Ульянова»

Факультет информатики и вычислительной техники

Кафедра физической культуры и спорта

«УТВЕРЖДАЮ»  
Проректор по учебной работе

  
И.Е. Поверинов

3 августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

Направление подготовки (специальность) 09.03.01 Информатика и вычислительная техника


Квалификация (степень) выпускника – Бакалавр

Профиль (направленность) Вычислительные машины, комплексы, системы и сети

Академический бакалавриат

Рабочая программа основана на требованиях Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, утвержденного приказом Минобрнауки 12.01.2016 г. №5.

*СОСТАВИТЕЛИ:*

Доцент кафедры физической культуры и спорта \_\_\_\_\_  Н.Н. Пьянзина

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта \_\_\_\_\_  А.Х. Ермолаев

*ОБСУЖДЕНО:*

на заседании кафедры физической культуры и спорта «30» августа 2017 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  А.Х. Ермолаев

*СОГЛАСОВАНО:*

Методическая комиссия факультета информатики и вычислительной техники «30» августа 2017 г., протокол № 1.

Декан факультета \_\_\_\_\_  А.В. Щипцова

Директор научной библиотеки \_\_\_\_\_  Н.Д. Никитина

Начальник управления информатизации \_\_\_\_\_  И.П. Пивоваров

Начальник учебно-методического управления \_\_\_\_\_  В.И. Маколов

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины**

**Цель дисциплины** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- приобретение знаний научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- совершенствования спортивного мастерства обучающихся – спортсменов.

## **2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО**

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является дисциплиной вариативной части Блока 1 «Дисциплины» (модули).

Свои образовательные и развивающие функции данная дисциплина наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» основывается на базе знаний, умений и навыков, полученных обучающимися на предыдущем уровне образования и в ходе освоения дисциплин: Физическая культура и спорт.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его работоспособности.

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП ВО**

В процессе изучения дисциплины обучающиеся формируют следующие компетенции и демонстрируют соответствующие им результаты обучения:

Компетенция по ФГОС	Ожидаемые результаты обучения (ЗУН)
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Знать</b> влияние физической культуры и спорта на развитие человека и подготовку специалиста, простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности (З1).
	<b>Уметь</b> творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (У1).
	<b>Владеть</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (Н1).

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля)	Содержание	Формируемые компетенции (ЗУН)	Форма текущего контроля
1.	Модуль 1. Спортивные игры (волейбол, футбол)	– <i>теоретические сведения</i> об оздоровительном и прикладном значениях спортивных игр, личная гигиена и профилактика травматизма при занятиях спортивными играми; – <i>практический материал</i> : техника и тактика спортивных игр в нападении и в защите	ОК-8 (У1, З1, Н1)	Контрольные упражнения
2.	Модуль 2. Спортивные игры (баскетбол, футбол)	– <i>теоретические сведения</i> об оздоровительном и прикладном значениях спортивных игр, личная гигиена и профилактика травматизма при занятиях спортивными играми; – <i>практический материал</i> : техника и тактика спортивных игр в нападении и в защите	ОК-8 (У1, З1, Н1)	Контрольные упражнения
3.	Модуль 3. Циклические виды (легкая атлетика, лыжный спорт)	– <i>теоретические сведения</i> об оздоровительном, прикладном и оборонном значениях легкой атлетики, личная гигиена и предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой; – <i>практический материал</i> : бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину, метание гранаты с разбега – <i>теоретические сведения</i> об оздоровительном, прикладном и оборонном значениях лыжного спорта, предупреждение травм на занятиях лыжным спортом; – <i>практический материал</i> : техника имитации одновременного бесшажного, одновременного одно- и двушажного, попеременного двушажного ходов на месте и в движении. Работа с амортизаторами. Специальные подготовительные упражнения для изучения техники классических и коньковых ходов. Шаговые	ОК-8 (У1, З1, Н1)	Контрольные упражнения

		и прыжковые имитации с палками и без палок. Строевые упражнения с лыжами на месте. Способы переноски лыж. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком. Ступающий шаг. Изучение техники скользящего шага. Способы передвижения на лыжах (классические и коньковые ходы, переходы с хода на ход, подъемы в гору и спуски с них, повороты в движении, торможения). Выбор лыжного инвентаря. Установка креплений и ремонт. Оборудование для обработки лыж. Мази и парафины и их характеристика. Смазка и обработка лыж массового проката и элитных лыж		
--	--	---	--	--

#### 4.2. Объем дисциплины и виды учебной работы для очной формы обучения

№ п/п	Темы занятий	Контактная работа, в т.ч. в электронной информационно-образовательной среде				Самостоятельная работа	Всего часов	Из них в интерактивной форме
		Лек-ции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль самостоятельной работы			
<i>Семестр 1</i>								
	Модуль 1. Спортивные игры (волейбол, футбол)		32				32	8
1.1	Тема 1. Строевые и общеразвивающие упражнения		4				4	2
2.1	Тема 2. Развитие скоростных качеств		8				8	2
3.1	Тема 3. Развитие ловкости и координации движения		8				8	2
4.1	Тема 4. Двусторонняя игра		12				12	2
	Модуль 2. Спортивные игры (баскетбол, футбол)		32				32	8
1.2	Тема 1. Строевые и общеразвивающие упражнения		4				4	2
2.2	Тема 2. Развитие скоростных качеств		8				8	2
3.2	Тема 3. Развитие ловкости и координации движения		8				8	2
4.2.	Тема 4. Двусторонняя игра		12				12	2
	Модуль 3. Циклические виды (легкая атлетика, лыжный спорт)		32				32	8
1.3	Тема 1. Строевые и общеразвивающие упражнения		8				8	2
2.3	Тема 2. Бег на короткие дистанции		8				8	2
3.3	Тема 3. Бег на длинные дистанции		8				8	2
4.3	Тема 4. Прыжки в длину с		8				8	2

	места							
	Итого		32				32	8
<i>Семестр 2</i>								
	Модуль 1. Спортивные игры (волейбол, футбол)		32				32	2
5.1	Тема 5. Развитие мышц верхних конечностей		4				4	
6.1	Тема 6. Техника игры в нападении		8				8	
7.1	Тема 7. Техника игры в защите		8				8	2
8.1	Тема 8. Двусторонняя игра		12				12	
	Модуль 2. Спортивные игры (баскетбол, футбол)		32				32	2
5.2	Тема 5. Развитие мышц верхних конечностей		4				4	
6.2	Тема 6. Техника игры в нападении		8				8	
7.2	Тема 7. Техника игры в защите		8				8	2
8.2	Тема 8. Двусторонняя игра		12				12	
	Модуль 3. Циклические виды (легкая атлетика, лыжный спорт)		32				32	2
5.3	Тема 5. Классические способы передвижения на лыжах		8				8	
6.3	Тема 6. Спуски, подъемы, повороты, торможения		8				8	
7.3	Тема 7. Развитие выносливости		8				8	2
8.3	Тема 8. Развитие скоростных качеств		8				6	
	Зачет						2	
	Итого		32				32	2
<i>Семестр 3</i>								
	Модуль 1. Спортивные игры (волейбол, футбол)		64				64	
9.1	Тема 9. Ведение мяча в футболе		8				8	
10.1	Тема 10. Остановки и отбор мяча в футболе		8				8	
11.1	Тема 11. Техника и тактика игры вратаря		8				8	
12.1	Тема 12. Приемы и передачи мяча в волейболе		8				8	
13.1	Тема 13. Поддачи мяча в волейболе		8				8	
14.1	Тема 14. Техничко-тактическая подготовка в футболе, в волейболе		8				8	
15.1	Тема 15. Техника перемещений в футболе, в волейболе		8				8	
16.1	Тема 16. Двусторонняя игра в футбол, в волейбол		8				8	
	Модуль 2. Спортивные игры (баскетбол,		64				64	

	футбол)							
9.2	Тема 9. Ловля мяча в баскетболе		8				8	
10.2	Тема 10. Передача мяча в баскетболе		8				8	
11.2	Тема 11. Ведение мяча в баскетболе		8				8	
12.2	Тема 12. Ведение мяча в футболе		8				8	
13.2	Тема 13. Остановки и отбор мяча в футболе		8				8	
14.2	Тема 14. Техника и тактика игры вратаря		8				8	
15.2	Тема 15. Техника перемещений в баскетболе, в футболе		8				8	
16.2	Тема 16. Двусторонняя игра в баскетбол, в футбол		8				8	
	Модуль 3. Циклические виды (легкая атлетика, лыжный спорт)		64				64	
9.3	Тема 9. Основы техники бега		8				8	
10.3	Тема 10. Основы техники спортивной ходьбы		8				8	
11.3	Тема 11. Бег на короткие дистанции		8				8	
12.3	Тема 12. Низкий старт		8				8	
13.3	Тема 13. Эстафетный бег		8				8	
14.3	Тема 14. Классификация лыж. Методика подбора лыжного инвентаря.		8				8	
15.3	Тема 15. Техника имитации классических лыжных ходов месте и в движении		8				8	
16.3	Тема 16. Характеристика лыжных гонок		8				8	
	Итого		64				64	
<i>Семестр 4</i>								
	Модуль 1. Спортивные игры (волейбол, футбол)		64				64	
17.1	Тема 17. Развитие мышц нижних конечностей		8				8	
18.1	Тема 18. Нападающие удары в волейболе		8				8	
19.1	Тема 19. Совершенствование техники приема и передачи мяча в волейболе		8				8	
20.1	Тема 20. Совершенствование техники перемещений в футболе, в волейболе		8				8	
21.1	Тема 21. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в футболе, в волейболе		8				8	
22.1	Тема 22. Совершенствование техники и тактики игры в защите в футболе, в волейболе		8				8	
23.1	Тема 23. Совершенствование техники и тактики игры вратаря		8				8	

24.1	Тема 24. Двухсторонняя игра в футбол, в волейбол		8				8	
	Модуль 2. Спортивные игры (баскетбол, футбол)		64				64	
17.2	Тема 17. Развитие мышц нижних конечностей		8				8	
18.2	Тема 18. Броски по кольцу в баскетболе		8				8	
19.2	Тема 19. Отбор мяча в баскетболе		8				8	
20.2	Тема 20. Совершенствование техники и тактики игры вратаря		8				8	
21.2	Тема 21. Удар по мячу ногой, головой в футболе		8				8	
22.2	Тема 22. Совершенствование техники перемещений в баскетболе, в футболе		8				8	
23.2	Тема 23. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в баскетболе, в футболе		8				8	
24.2	Тема 24. Двухсторонняя игра в баскетбол, в футбол		8				8	
	Модуль 3. Циклические виды (легкая атлетика, лыжный спорт)		64				64	
17.3	Тема 17. Совершенствование техники переходов с хода на ход		8				8	
18.3	Тема 18. Совершенствование техники поворотов на месте и в движении		8				8	
19.3	Тема 19. Техника полуконькового хода		8				8	
20.3	Тема 20. Совершенствование техники преодоления спусков		8				8	
21.3	Тема 21. Развитие мышц нижних конечностей		8				8	
22.3	Тема 22. Метание гранаты		8				8	
23.3	Тема 23. Бег на средние дистанции		8				8	
24.3	Тема 24 Бег на длинные дистанции		8				6	
	Зачет						2	
	Итого		64				64	
<i>Семестр 5</i>								
	Модуль 1. Спортивные игры (волейбол, футбол)		64				64	
25.1	Тема 25. Развитие мышц туловища		8				8	
26.1	Тема 26. Совершенствование техники ведения мяча в футболе		8				8	
27.1	Тема 27. Совершенствование техники нападающих ударов в волейболе		8				8	
28.1	Тема 28. Совершенствование техники остановки и отбора мяча в футболе		8				8	



29.1	Тема 29. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в футболе, в волейболе		8				8	
30.1	Тема 30. Совершенствование техники и тактики игры в защите в футболе, в волейболе		8				8	
31.1	Тема 31. Организация и проведение соревнований в футболе, в волейболе		8				8	
32.1	Тема 32. Двухсторонняя игра в футбол, в волейбол		8				8	
	Модуль 2. Спортивные игры (баскетбол, футбол)		64				64	
25.2	Тема 25. Развитие мышц туловища		8				8	
26.2	Тема 26. Совершенствование техники ловли мяча в баскетболе		8				8	
27.2	Тема 27. Совершенствование техники передачи мяча в баскетболе		8				8	
28.2	Тема 28. Совершенствование техники удара по мячу ногой, головой в футболе		8				8	
29.2	Тема 29. Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе, в футболе		8				8	
30.2	Тема 30. Совершенствование техники и тактики игры в защите в баскетболе, в футболе		8				8	
31.2	Тема 31. Организация и проведение соревнований по футболу, по баскетболу		8				8	
32.2	Тема 32. Двухсторонняя игра в баскетбол, в футбол		8				8	
	Модуль 3. Циклические виды (легкая атлетика, лыжный спорт)		64				64	
25.3	Тема 25. Развитие мышц туловища		8				8	
26.3	Тема 26. Совершенствование техники метания гранаты		8				8	
27.3	Тема 27. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега		8				8	
28.3	Тема 28. Совершенствование техники низкого старта		8				8	
29.3	Тема 29. Совершенствование техники эстафетного бега		8				8	
30.3	Тема 30. Развитие скоростно-силовых качеств в избранном виде спорта		8				8	
31.3	Тема 31. Развитие специальной выносливости в избранном виде спорта		8				8	
32.3	Тема 32. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике		8				8	
	Итого		64				64	

<i>Семестр 6</i>								
	Модуль 1. Спортивные игры (волейбол, футбол)		72				72	
33.1	Тема 33. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении		8				8	
34.1	Тема 34. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в футболе, в волейболе		8				8	
35.1	Тема 35. Развитие мышц верхних конечностей		8				8	
36.1	Тема 36. Совершенствование техники и тактики игры в защите в футболе, в волейболе		8				8	
37.1	Тема 37. Развитие мышц туловища		8				8	
38.1	Тема 38. Совершенствование технико-тактической подготовки в футболе, в волейболе		8				8	
39.1	Тема 39. Развитие мышц нижних конечностей		8				8	
40.1	Тема 40. Организация и проведение соревнований в футболе, в волейболе		8				8	
41.1	Тема 41. Двухсторонняя игра в футбол, в волейбол		8				8	
	Модуль 2. Спортивные игры (баскетбол, футбол)		72				72	
33.2	Тема 33. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении		8				8	
34.2	Тема 34. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в баскетболе, в футболе		8				8	
35.2	Тема 35. Развитие мышц верхних конечностей		8				8	
36.2	Тема 36. Совершенствование техники и тактики игры в защите в баскетболе, в футболе		8				8	
37.2	Тема 37. Развитие мышц туловища		8				8	
38.2	Тема 38. Совершенствование технико-тактической подготовки в баскетболе, в футболе		8				8	
39.2	Тема 39. Развитие мышц нижних конечностей		8				8	
40.2	Тема 40 Организация и проведение соревнований в баскетболе, в футболе		8				8	
41.2	Тема 41. Двухсторонняя игра в баскетбол, в футбол		8				8	
	Модуль 3. Циклические виды (легкая атлетика, лыжный спорт)		72				72	
33.3	Тема 33. Совершенствование		8				8	

	строевых упражнений на месте и в движении							
34.3	Тема 34. Совершенствование техники лыжных ходов		8				8	
35.3	Тема 35. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту		8				8	
36.3	Тема 36. Развитие мышц верхних конечностей		8				8	
37.3	Тема 37. Совершенствование технико-тактической подготовки в избранном виде спорта		8				8	
38.3	Тема 38. Развитие мышц туловища		8				8	
39.3	Тема 39. Развитие скоростно-силовых качеств в избранном виде спорта		8				8	
40.3	Тема 40. Развитие мышц нижних конечностей		8				8	
41.3	Тема 41. Совершенствование бега на средние и длинные дистанции		8				6	
	Зачет						2	
	Итого, час.		72				72	
	Всего		328				328	10
	Итого, з.е							

*Примечание:*

Основным принципом при определении содержания работы в модулях является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется для каждого модуля с учетом интереса, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся. Программный материал на учебный год распределяется с учетом климатических условий и наличия учебно-спортивной базы.

Каждый модуль имеет особенности комплектования и специфические задачи. Основой для решения этих задач служит система организационных форм и методов обучения, которая объединяет традиционные методические принципы и приемы физической подготовки с новейшими методами организации передачи и усвоения материала, предусматривает четкую регламентацию соотношения объема и интенсивности физической нагрузки, последовательности обучения, чередования различных видов и форм учебной работы.

Виды промежуточной аттестации: зачеты в 2, 4, 6 семестре.

*Примечание:*

Основным принципом при определении содержания работы в модулях является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется для каждого модуля с учетом интереса, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся. Программный материал на учебный год распределяется с учетом климатических условий и наличия учебно-спортивной базы.

Каждый модуль имеет особенности комплектования и специфические задачи. Основой для решения этих задач служит система организационных форм и методов обучения, которая объединяет традиционные методические принципы и приемы физической подготовки с новейшими методами организации передачи и усвоения материала, предусматривает четкую регламентацию соотношения объема и интенсивности физической нагрузки, последовательности обучения, чередования различных видов и форм учебной работы.

Виды промежуточной аттестации: зачет в 1 семестре.

## **5. Содержание разделов дисциплины**

### **Семестр 1.**

#### **Модуль 1. Спортивные игры (волейбол, футбол)**

*Занятие 1, 2 Тема 1. Строевые и общеразвивающие упражнения*

1. Строевые упражнения на месте.
2. Общеразвивающие упражнения на месте.

*Занятие 3, 4, 5, 6 Тема 2. Развитие скоростных качеств*

1. Бег на 30 м. с низкого старта.
2. Переменный бег.
3. Интервальный бег.

*Занятие 7, 8, 9, 10 Тема 3. Развитие ловкости и координации движения*

1. Сложнокоординационные упражнения.
2. Подвижные игры на развитие ловкости.

*Занятие 11, 12, 13, 14, 15, 16 Тема 4. Двусторонняя игра*

1. Двусторонняя игра с применением элементов нападения и защиты.

#### **Модуль 2. Спортивные игры (баскетбол, футбол)**

*Занятие 1, 2 Тема 1. Строевые и общеразвивающие упражнения*

1. Строевые упражнения на месте.
2. Общеразвивающие упражнения на месте.

*Занятие 3, 4, 5, 6 Тема 2. Развитие скоростных качеств*

1. Бег на 30 м. с низкого старта.
2. Переменный бег.
3. Интервальный бег.

*Занятие 7, 8, 9, 10 Тема 3. Развитие ловкости и координации движения*

1. Сложнокоординационные упражнения.
2. Подвижные игры на развитие ловкости.

*Занятие 11, 12, 13, 14, 15, 16 Тема 4. Двусторонняя игра*

1. Двусторонняя игра с применением элементов нападения и защиты.
2. Развитие быстроты.

#### **Модуль 3. Циклические виды (легкая атлетика, лыжный спорт)**

*Занятие 1, 2, 3, 4 Тема 1. Строевые и общеразвивающие упражнения*

1. Строевые упражнения на месте.
2. Общеразвивающие упражнения на месте.

*Занятие 5, 6, 7, 8 Тема 2. Бег на короткие дистанции*

1. Техника низкого старта. Стартовый разгон.
2. Бег по дистанции. Финиширование.
3. Развитие скоростных качеств.

*Занятие 9, 10, 11, 12 Тема 3. Бег на длинные дистанции*

1. Техника бега на средние и длинные дистанции.
2. Техника бега по пересеченной местности.
3. Развитие выносливости.

*Занятие 13, 14, 15, 16 Тема 4. Прыжки в длину с места*

1. Отталкивание.
2. Фаза полета. Приземление.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

### **Семестр 2.**

#### **Модуль 1. Спортивные игры (волейбол, футбол)**

*Занятие 17, 18 Тема 5. Развитие мышц верхних конечностей*

1. Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки, брусьев.
2. Подтягивание на низкой перекладине.
3. Упражнения с гантелями.

*Занятие 19, 20, 21, 22 Тема 6. Техника игры в нападении*

1. «Поднос мяча»
2. Нападающий удар.
3. Применение скидок.

*Занятие 23, 24, 25, 26 Тема 7. Техника игры в защите*

1. Блокирование.
2. Прием нападающего удара по линии.
3. Подбор скидок.

*Занятие 11, 12, 13, 14, 15, 16 Тема 8. Двусторонняя игра*

1. Двусторонняя игра с применением элементов нападения и защиты.
2. Развитие быстроты.

**Модуль 2. Спортивные игры (баскетбол, футбол)**

*Занятие 17, 18 Тема 5. Развитие мышц верхних конечностей*

1. Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки, брусьев.
2. Подтягивание на низкой перекладине.
3. Упражнения с гантелями.

*Занятие 19, 20, 21, 22 Тема 6. Техника игры в нападении*

1. Разновидности ходьбы и бега, остановки, повороты, прыжки, падения.
2. Сочетание способов перемещения.

*Занятие 23, 24, 25, 26 Тема 7. Техника игры в защите*

1. Блокирование.
2. Упражнения для совершенствования технико-тактических действий во взаимодействии с партнером по команде и при противодействиях со стороны соперника.

*Занятие 27, 28, 29, 30, 31, 32 Тема 8. Двусторонняя игра*

1. Двусторонняя игра с применением элементов нападения и защиты.
2. Развитие быстроты.

**Модуль 3. Циклические виды (легкая атлетика, лыжный спорт)**

*Занятие 17, 18, 19, 20 Тема 5. Классические способы передвижения на лыжах*

1. Изучение техники классических ходов.
2. Прохождение дистанций.

*Занятие 21, 22, 23, 24 Тема 6. Спуски, подъемы, повороты, торможения*

1. Изучение техники спуска на лыжах.
2. Изучение техники подъемов в гору.
3. Изучение поворотов на месте, в движении.
4. Торможение «плугом» и «полуплугом».

*Занятие 25, 26, 27, 28 Тема 7. Развитие выносливости*

1. Длительный бег в равномерном темпе.
2. Ходьба по пересеченной местности.

*Занятие 29, 30, 31, 32 Тема 8. Развитие скоростных качеств*

1. Старты из разных положений.
2. Упражнения на внимание.

**Семестр 3.**

**Модуль 1. Спортивные игры (волейбол, футбол)**

*Занятие 1, 2, 3, 4 Тема 9. Ведение мяча в футболе*

1. Ведение мяча серединой, внешней и внутренней частью подъема.

2. Ведение мяча с изменением скорости и направления перемещения.

*Занятие 5, 6, 7, 8 Тема 10. Остановки и отбор мяча в футболе*

1. Остановка катящегося и опускающегося мяча после отскока от земли подошвой, внешней и внутренней частью подъема.

2. Подводящие упражнения для обучения способам ведения мяча.

*Занятие 9, 10, 11, 12 Тема 11. Техника и тактика игры вратаря*

1. Стойка вратаря.

2. Перемещения вратаря.

*Занятие 13, 14, 15, 16 Тема 12. Приемы и передачи мяча в волейболе*

1. Приемы и передачи мяча и их разновидности.

2. Подводящие упражнения для обучения приемам и передачам.

*Занятие 17, 18, 19, 20 Тема 13. Поддачи мяча в волейболе*

1. Подводящие упражнения для обучения подачам.

2. Поддачи мяча по зонам.

*Занятие 21, 22, 23, 24 Тема 14. Техничко-тактическая подготовка в футболе*

1. Упражнения для совершенствования технико-тактических действий во взаимодействии с партнером по команде и при противодействиях со стороны соперника

*Занятие 25, 26, 27, 28 Тема 15. Техника перемещений*

1. Разновидности ходьбы и бега, остановки, повороты, прыжки, падения.

2. Сочетание способов перемещения.

*Занятие 29, 30, 31, 32 Тема 16. Двусторонняя игра в футбол, в волейбол*

1. Двусторонняя игра с использованием элементов техники нападения и защиты.

2. Развитие силовых способностей.

## **Модуль 2. Спортивные игры (баскетбол, футбол)**

*Занятие 1, 2, 3, 4 Тема 9. Ловля мяча в баскетболе*

1. Ловля мяча двумя и одной рукой, летящего с различных направлений, стоя на месте и в движении.

2. Подводящие упражнения для обучения ловле мяча.

*Занятие 5, 6, 7, 8 Тема 10. Передача мяча в баскетболе*

1. Передача мяча двумя и одной рукой в различных направлениях, стоя на месте и в движении.

2. Подводящие упражнения для обучения передачам мяча.

*Занятие 9, 10, 11, 12 Тема 11. Ведение мяча в баскетболе*

1. Ведение мяча правой и левой рукой.

2. Подводящие упражнения для обучения способам ведения мяча.

*Занятие 13, 14, 15, 16 Тема 12. Ведение мяча в футболе*

1. Ведение мяча серединой, внешней и внутренней частью подъема.

2. Ведение мяча с изменением скорости и направления перемещения.

*Занятие 17, 18, 19, 20 Тема 13. Остановки и отбор мяча в футболе*

1. Остановка катящегося и опускающегося мяча после отскока от земли подошвой, внешней и внутренней частью подъема.

2. Подводящие упражнения для обучения способам ведения мяча.

*Занятие 21, 22, 23, 24 Тема 14. Техника и тактика игры вратаря*

1. Стойка вратаря.

2. Перемещения вратаря.

*Занятие 25, 26, 27, 28 Тема 15. Техника перемещений в баскетболе, в футболе*

1. Разновидности ходьбы и бега, остановки, повороты, прыжки, падения.

2. Сочетание способов перемещения.

*Занятие 29, 30, 31, 32 Тема 16. Двусторонняя игра в баскетбол, в футбол*

1. Двусторонняя игра с использованием элементов техники нападения и защиты.

2. Развитие силовых способностей.

### **Модуль 3. Циклические виды (легкая атлетика, лыжный спорт)**

*Занятие 1, 2, 3, 4 Тема 9. Основы техники бега*

1. Понятие о технике бега. Основа техники как совокупность звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движения.

2. Специальные беговые упражнения.

*Занятие 5, 6, 7, 8 Тема 10. Основы техники спортивной ходьбы*

1. Цикличность, фазы движения в течение цикла.

2. Подводящие упражнения для обучения технике спортивной ходьбы.

*Занятие 9, 10, 11, 12 Тема 11. Бег на короткие дистанции в легкой атлетике*

1. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

2. Специальные беговые упражнения.

*Занятие 13, 14, 15, 16 Тема 12. Низкий старт*

1. Техника выполнения команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».

2. Старты из разных положений.

*Занятие 17, 18, 19, 20 Тема 13. Эстафетный бег*

1. Техника передачи эстафетной палочки.

2. Техника бега по дистанции.

*Занятие 21, 22, 23, 24 Тема 14. Классификация лыж. Методика подбора лыжного инвентаря*

1. Виды лыжных ходов и их характеристика. Классификация способов передвижения на лыжах.

2. Подбор лыжного инвентаря.

*Занятие 25, 26, 27, 28 Тема 15. Техника имитации классических лыжных ходов на месте и в движении*

1. Имитация классических лыжных ходов на месте.

2. Имитация классических лыжных ходов в движении.

*Занятие 29, 30, 31, 32 Тема 16. Характеристика лыжных гонок*

1. Эстафета, соревнования с отдельным стартом, индивидуальный спринт, гонки преследования, командный спринт, соревнования с общим стартом.

2. Развитие силовых способностей.

### **Семестр 4.**

#### **Модуль 1. Спортивные игры (футбол, волейбол)**

*Занятие 33, 34, 35, 36 Тема 17. Развитие мышц нижних конечностей*

1. Приседания, выпады.

2. Прыжковые упражнения.

3. Упражнения с тяжестями.

*Занятие 37, 38, 39, 40 Тема 18. Нападающие удары в волейболе*

1. Подводящие упражнения, упражнения для совершенствования техники ударов. Типичные ошибки.

2. Поддачи мяча по зонам.

*Занятие 41, 42, 43, 44 Тема 19. Совершенствование техники приема и передачи мяча в волейболе*

1. Упражнения для совершенствования техники приемов и передач мяча. Типичные ошибки при их выполнении.

2. Развитие ловкости.

*Занятие 45, 46, 47, 48 Тема 20. Совершенствование техники перемещений*

1. Совершенствование сочетаний способов перемещения.

2. Развитие быстроты.

*Занятие 49, 50, 51, 52 Тема 21. Совершенствование техники и тактики игры в нападении*

1. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в избранном виде спорта.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

*Занятие 53, 54, 55, 56 Тема 22. Совершенствование техники и тактики игры в защите*

1. Совершенствование техники и тактики игры в защите в избранном виде спорта.

2. Развитие специальной выносливости.

*Занятие 57, 58, 59, 60 Тема 23. Совершенствование техники и тактики игры вратаря*

1. Совершенствование ловли и отбивания мяча руками, летящего с различных направлений.

2. Отбивание мяча ногами. Типичные ошибки в игре вратаря.

*Занятие 61, 62, 63, 64 Тема 24. Двухсторонняя игра в футбол, в волейбол*

1. Двухсторонняя игра с использованием элементов техники нападения и защиты.

2. Развитие координационных способностей.

## **Модуль 2. Спортивные игры (баскетбол, футбол)**

*Занятие 33, 34, 35, 36 Тема 17. Развитие мышц нижних конечностей*

1. Приседания, выпады.

2. Прыжковые упражнения.

3. Упражнения с тяжестями.

*Занятие 37, 38, 39, 40 Тема 18. Броски по кольцу в баскетболе*

1. Броски одной и двумя руками стоя на месте, в движении и после ведения.

2. Подводящие упражнения для обучения броскам по кольцу.

*Занятие 41, 42, 43, 44 Тема 19. Отбор мяча в баскетболе*

1. Отбор мяча «выбиванием», «вырыванием», «перехватом».

2. Подводящие упражнения для обучения приемам отбора мяча.

*Занятие 45, 46, 47, 48 Тема 20. Совершенствование техники и тактики игры вратаря*

1. Совершенствование ловли и отбивания мяча руками, летящего с различных направлений.

2. Отбивание мяча ногами. Типичные ошибки в игре вратаря.

*Занятие 49, 50, 51, 52 Тема 21. Удар по мячу ногой, головой в футболе*

1. Удары серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы.

2. Удары по катящемуся и летящему мячу. Подводящие упражнения для обучения ударам по мячу ногой.

*Занятие 53, 54, 55, 56 Тема 22. Совершенствование техники перемещений в баскетболе, в футболе*

1. Совершенствование сочетаний способов перемещения.

2. Развитие быстроты.

*Занятие 57, 58, 59, 60 Тема 23. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в баскетболе, в футболе*

1. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в избранном виде спорта.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

*Занятие 61, 62, 63, 64 Тема 24. Двухсторонняя игра в баскетбол, в футбол*

1. Двухсторонняя игра с использованием элементов техники нападения и защиты.

2. Развитие координационных способностей.

## **Модуль 3. Циклические виды (легкая атлетика, лыжный спорт)**

*Занятие 33, 34, 35, 36 Тема 17. Совершенствование техники переходов с хода на ход*

1. Совершенствование техники перехода с переменных ходов на одновременные.

2. Совершенствование техники с одновременных ходов на переменные.

*Занятие 37, 38, 39, 40 Тема 18. Совершенствование техники поворотов на месте и в движении*

1. Совершенствование техники поворотов на месте.



2. Совершенствование техники поворотов в движении.

*Занятие 41, 42, 43, 44 Тема 19. Техника полуконькового хода*

1. Обучение технике одновременного отталкивания руками, отталкивания ногой скользящим упором и свободного одноопорного скольжения.

2. Прохождение дистанции с применением полуконькового хода.

*Занятие 45, 46, 47, 48 Тема 20. Совершенствование техники преодоления спусков*

1. Совершенствование техники спуска на лыжах на горках различной высоты.

2. Развитие выносливости.

*Занятие 49, 50, 51, 52 Тема 21. Развитие мышц нижних конечностей*

1. Приседания, выпады.

2. Прыжковые упражнения.

3. Упражнения с тяжестями

*Занятие 53, 54, 55, 56 Тема 22. Метание гранаты*

1. Техника держания и выпуска гранаты.

2. Техника финального усилия.

3. Техника разбега.

*Занятие 57, 58, 59, 60 Тема 23. Бег на средние дистанции*

1. Техника бега на средние дистанции.

2. Тактика бега на средние дистанции.

*Занятие 61, 62, 63, 64 Тема 24. Бег на длинные дистанции*

1. Техника бега на длинные дистанции.

2. Тактика бега на длинные дистанции.

## **Семестр 5.**

### **Модуль 1. Спортивные игры (волейбол, футбол)**

*Занятие 1, 2, 3, 4 Тема 25. Развитие мышц туловища*

1. Упражнения с весом партнера.

2. Упражнения на тренажерах.

*Занятие 5, 6, 7, 8 Тема 26. Совершенствование техники ведения мяча в футболе*

1. Совершенствование техники ведения мяча в футболе.

2. Развитие силовых качеств.

*Занятие 9, 10, 11, 12 Тема 27. Совершенствование техники нападающих ударов в волейболе*

1. Нападающие удары различными способами.

2. Подводящие упражнения, упражнения для совершенствования техники ударов.

*Занятие 13, 14, 15, 16 Тема 28. Совершенствование техники остановки и отбора мяча в футболе*

1. Совершенствование техники противодействия в избранном виде спорта.

2. Отбор мяча «выбиванием» ногой», наложением подошвы на мяч», «толчком плечом в плечо».

*Занятие 17, 18, 19, 20 Тема 29. Совершенствование техники и тактики игры в нападении*

1. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в избранном виде спорта.

2. Развитие ловкости.

*Занятие 21, 22, 23, 24 Тема 30. Совершенствование техники и тактики игры в защите*

1. Совершенствование техники и тактики игры в защите в избранном виде спорта.

2. Развитие гибкости.

*Занятие 25, 26, 27, 28 Тема 31. Организация и проведение соревнований*

1. Правила соревнований по футболу. Поле для игры. Мяч для игры. Время игры. Число игроков. Положение «вне игры». Мяч в игре и вне игры.

2. Правила соревнований по волейболу. Права и обязанности участников. Оборудование и инвентарь. Правила выполнения подач.

*Занятие 29, 30, 31, 32 Тема 32. Двухсторонняя игра в футбол, в волейбол*

1. Двухсторонняя игра с использованием элементов техники нападения и защиты.
2. Развитие общей выносливости.

## **Модуль 2. Спортивные игры (баскетбол, футбол)**

*Занятие 1, 2, 3, 4 Тема 25. Развитие мышц туловища*

1. Упражнения с весом партнера.
2. Упражнения на тренажерах.

*Занятие 5, 6, 7, 8 Тема 26. Совершенствование техники ловли мяча в баскетболе*

1. Упражнения для совершенствования техники ловли мяча. Типичные ошибки при выполнении ловли мяча.

2. Развитие скоростных способностей.

*Занятие 9, 10, 11, 12 Тема 27. Совершенствование техники передачи мяча в баскетболе*

1. Упражнения для совершенствования техники передач. Типичные ошибки при выполнении передач мяча.

2. Подводящие упражнения, упражнения для совершенствования техники передач.

*Занятие 13, 14, 15, 16 Тема 28. Совершенствование техники удара по мячу ногой, головой в футболе*

1. Удар по летящему навстречу мячу серединой лба с места, в движении, в прыжке толчком одной и двумя ногами.

2. Упражнения для совершенствования техники ударов по мячу ногой.

*Занятие 17, 18, 19, 20 Тема 29. Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе, в футболе*

1. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в избранном виде спорта.

2. Развитие гибкости.

*Занятие 21, 22, 23, 24 Тема 30. Совершенствование техники и тактики игры в защите в баскетболе, в футболе*

1. Совершенствование техники и тактики игры в защите в избранном виде спорта.

2. Развитие специальной выносливости.

*Занятие 25, 26, 27, 28 Тема 31. Организация и проведение соревнований по баскетболу, по футболу*

1. Правила соревнований по баскетболу. Права и обязанности участников. Оборудование и инвентарь.

2. Правила соревнований по футболу. Поле для игры. Мяч для игры. Время игры. Число игроков. Положение «вне игры». Мяч в игре и вне игры.

*Занятие 29, 30, 31, 32 Тема 32. Двухсторонняя игра в баскетбол, в футбол*

1. Двухсторонняя игра с использованием элементов техники нападения и защиты.
2. Развитие общей выносливости.

## **Модуль 3. Циклические виды (легкая атлетика, лыжный спорт)**

*Занятие 1, 2, 3, 4 Тема 25. Развитие мышц туловища*

1. Упражнения с весом партнера.
2. Упражнения на тренажерах.

*Занятие 5, 6, 7, 8 Тема 26. Совершенствование техники метания гранаты*

1. Метание гранаты в полной координации.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

*Занятие 9, 10, 11, 12 Тема 27. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега*

1. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

*Занятие 13, 14, 15, 16 Тема 28. Совершенствование техники низкого старта*

1. Старты из разных положений.

2. Развитие быстроты.

*Занятие 17, 18, 19, 20 Тема 29. Совершенствование техники эстафетного бега*

1. Эстафета 4\*100 м, 4\*400 м.

2. Развитие координационных способностей.

*Занятие 21, 22, 23, 24 Тема 30. Развитие скоростно-силовых качеств в избранном виде спорта*

1. Круговой метод развития скоростно-силовых качеств в избранном виде спорта.

*Занятие 25, 26, 27, 28 Тема 31. Развитие специальной выносливости в избранном виде спорта*

1.Равномерный метод развития специальной выносливости в избранном виде спорта.

2. Интервальный метод развития специальной выносливости в избранном виде спорта.

*Занятие 29, 30, 31, 32 Тема 32. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике*

1.Правила соревнований по легкой атлетике. Права и обязанности участников.

Оборудование и инвентарь.

## **Семестр 6.**

### **Модуль 1. Спортивные игры (волейбол, футбол)**

*Занятие 33, 34, 35, 36 Тема 33. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении*

1. Упражнения для совершенствования строевых упражнений на месте и в движении.

2. Развитие координационных способностей.

*Занятие 37, 38, 39, 40 Тема 34. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в футболе, в волейболе*

1. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в избранном виде спорта.

2. Развитие скоростно-силовых способностей.

*Занятие 41, 42, 43, 44 Тема 35. Развитие мышц верхних конечностей*

1. Упражнения с использованием гантелей и эспандеров.

2. Упражнения с гирями и со штангой.

*Занятие 45, 46, 47, 48 Тема 36. Совершенствование техники и тактики игры в защите в футболе, в волейболе*

1. Совершенствование техники и тактики игры в защите в избранном виде спорта.

2. Развитие активной гибкости.

*Занятие 49, 50, 51, 52 Тема 37. Развитие мышц туловища*

1. Упражнения в парах.

2. Упражнения на тренажерах.

*Занятие 53, 54, 55, 56 Тема 38. Совершенствование технико-тактической подготовки в футболе, в волейболе*

1. Совершенствование технико-тактических действий игры в избранном виде спорта.

2. Развитие пассивной гибкости.

*Занятие 57, 58, 59, 60 Тема 39. Развитие мышц нижних конечностей*

1. Многоскоки.

2. Приседания, выпады.

3. Приседания, выпады с использованием утяжелителей

*Занятие 61, 62, 63, 64 Тема 40. Организация и проведение соревнований в футболе, в волейболе*

1. Виды соревнований. Правила соревнований в избранном виде спорта.

2. Развитие общей выносливости.

*Занятие 65, 66, 67, 68 Тема 41. Двухсторонняя игра в футбол, в волейбол*

1. Двухсторонняя игра с использованием элементов техники нападения и защиты.

2. Развитие специальной выносливости.

## **Модуль 2. Спортивные игры (баскетбол, футбол)**

*Занятие 33, 34, 35, 36 Тема 33. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении*

1. Упражнения для совершенствования строевых упражнений на месте и в движении.
2. Развитие координационных способностей.

*Занятие 37, 38, 39, 40 Тема 34. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в баскетболе, в футболе*

1. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в избранном виде спорта.
2. Развитие скоростно-силовых способностей.

*Занятие 41, 42, 43, 44 Тема 35. Развитие мышц верхних конечностей*

1. Упражнения с использованием гантелей и эспандеров.
2. Упражнения с гирями и со штангой.

*Занятие 45, 46, 47, 48 Тема 36. Совершенствование техники и тактики игры в защите в баскетболе, в футболе*

1. Совершенствование техники и тактики игры в защите в избранном виде спорта.
2. Развитие активной гибкости.

*Занятие 49, 50, 51. 52 Тема 37. Развитие мышц туловища*

1. Упражнения в парах.
2. Упражнения на тренажерах.

*Занятие 53, 54, 55, 56 Тема 38. Совершенствование технико-тактической подготовки в баскетболе, в футболе*

1. Совершенствование технико-тактических действий игры в избранном виде спорта.
2. Развитие пассивной гибкости.

*Занятие 57, 58, 59, 60 Тема 39. Развитие мышц нижних конечностей*

1. Многоскоки.
2. Приседания, выпады.
3. Приседания, выпады с использованием утяжелителей

*Занятие 61, 62, 63, 64 Тема 40. Организация и проведение соревнований в баскетболе, в футболе*

1. Виды соревнований. Правила соревнований в избранном виде спорта.
2. Развитие общей выносливости.

*Занятие 65, 66, 67, 68 Тема 41. Двухсторонняя игра в баскетбол, в футбол*

1. Двухсторонняя игра с использованием элементов техники нападения и защиты.
2. Развитие специальной выносливости.

## **Модуль 3. Циклические виды (легкая атлетика, лыжный спорт)**

*Занятие 33, 34, 35, 36 Тема 33. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении*

1. Упражнения для совершенствования строевых упражнений на месте и в движении.
2. Развитие координационных способностей.

*Занятие 37, 38, 39, 40 Тема 34. Совершенствование техники лыжных ходов*

1. Прохождение дистанции классическими и коньковыми ходами.
2. Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов на дистанции

*Занятие 41, 42, 43, 44 Тема 35. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту*

1. Виды соревнований. Правила соревнований в лыжном спорте

*Занятие 45, 46, 47, 48 Тема 36. Развитие мышц верхних конечностей*

1. Упражнения с использованием гантелей и эспандеров.
2. Упражнения с гирями и со штангой

*Занятие 49, 50, 51. 52 Тема 37. Совершенствование технико-тактической подготовки*

1. Совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта.

## 2. Развитие скоростно-силовых способностей

*Занятие 53, 54, 55, 56 Тема 38. Развитие мышц туловища*

1. Упражнения в парах.

2. Упражнения на тренажерах

*Занятие 57, 58, 59, 60 Тема 39. Развитие скоростно-силовых качеств в избранном виде спорта*

1. Совершенствование техники и тактики игры в защите в избранном виде спорта.

2. Развитие активной гибкости.

*Занятие 61, 62, 63, 64 Тема 40. Развитие мышц нижних конечностей*

1. Многоскоки.

2. Приседания, выпады.

3. Приседания, выпады с использованием утяжелителей

*Занятие 65, 66, 67, 68 Тема 41. Совершенствование бега на средние и длинные дистанции*

1. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в избранном виде спорта.

2. Развитие пассивной гибкости.

## 6. Образовательные технологии

В рамках дисциплины используются следующие формы проведения занятий и образовательные технологии:

лекции – для изложения нового материала может использоваться интерактивная форма проведения занятия, а именно – разбор моделей прогнозирования, обсуждение актуальных научно-исследовательских работ по философии;

практические занятия - в ходе интерактивных занятий проводится коллективное обсуждение и разбор конкретных ситуаций и дискуссии по применению философии методов исследования;

применение мультимедийных средств (электронные доски, проекторы) – для повышения качества восприятия изучаемого материала;

контролируемые домашние задания – для побуждения обучающихся к самостоятельной работе.

## 7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 7.1. Контрольные упражнения

Девушки			Юноши		
	Результат	Критерии оценивания		Результат	Критерии оценивания
Бег 100 м	18.5 сек	1	Бег 100 м	15.1 сек	1
	18.0 сек	2		14.8 сек	2
	17.5 сек	3		14.5 сек	3
	17.0 сек	4		13.5 сек	4
	16.5 сек	5		13.2 сек	5
Кросс 2000 м	12.15 мин	1	Кросс 3000 м	15.00 мин	1
	12.00 мин	2		14.30 мин	2
	11.35 мин	3		14.00 мин	3
	11.15 мин	4		13.30 мин	4
	10.30 мин	5		12.30 мин	5
Прыжки в длину с места (см)	150 см	1	Прыжки в длину с места	210 см	1
	160 см	2		215 см	2
	170 см	3		220 см	3
	180 см	4		230 см	4
	195 см	5		240 см	5

Поднимание и опускание туловища	20 раз	1	Поднос ног к перекладине	5 раз	1
	30 раз	2		7 раз	2
	40 раз	3		9 раз	3
	50 раз	4		12 раз	4
	60 раз	5		15 раз	5
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	6 раз	1	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	5 раз	1
	8 раз	2		7 раз	2
	11 раз	3		9 раз	3
	14 раз	4		12 раз	4
	16 раз	5		15 раз	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	6 см	1	Подтягивание на перекладине	5 раз	1
	8 см	2		7 раз	2
	12 см	3		9 раз	3
	15 см	4		12 раз	4
	18 см	5		15 раз	5
Бег на лыжах 3 км	22 мин	1	Бег на лыжах 5 км	28.30 мин	1
	21 мин	2		27.30 мин	2
	20.20 мин	3		26.30 мин	3
	19.30 мин	4		25.30 мин	4
	18 мин	5		23.30 мин	5

## **7.2. Примерный перечень тем рефератов к зачету для обучающихся, отнесенных к группе лечебной физической культуры**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическое воспитание.
6. Физическое развитие.
7. Профессионально-прикладная физическая культура
8. Физическая культура в высшем учебном заведении.
9. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
10. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
11. Гипокинезия и гиподинамия.
12. Средства физической культуры.
13. Физиологическая классификация физических упражнений
14. Методические принципы физического воспитания.
15. Методы физического воспитания.
16. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
17. Специальная физическая подготовка, ее цель и задачи.
18. Стороны спортивной подготовки (техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная).
19. Профессионально-прикладная физическая подготовка
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Построение и структура учебно-тренировочного занятия
22. Производственная физическая культура и гимнастика.
23. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры в свободное время специалистов.
24. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
25. Витамины и их роль в обмене веществ.
26. Общие положения развития физических качеств.
27. Сила, методика ее развития и определения.
28. Быстрота, методика ее развития и определения.
29. Выносливость, методика ее развития и определения.

30. Ловкость (координационные способности), методика ее развития и определения.
31. Гибкость, методика ее развития и определения.
32. Спортивная гимнастика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
33. Легкая атлетика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
34. Спортивные игры в физическом воспитании.

Критерии получения зачета по дисциплине:

Студенты, выполнившие учебную программу, во 2, 4, 6 семестрах сдают зачет, который предусматривает выполнение следующих требований:

- посещение учебных (практических) занятий;
- сдача 7 контрольных упражнений по функциональной и физической подготовленности суммарно не менее, чем на 20 баллов.

Обучающиеся, длительное время пропустившие занятия по болезни и отнесенные к группе ЛФК (лечебная физическая культура), вместо сдачи зачетных нормативов, пишут и защищают реферат.

- оценка «зачтено» ставится, если обучающийся посетил учебные занятия, сдал 7 контрольных упражнений по функциональной и физической подготовленности суммарно не менее, чем на 20 баллов;

- оценка «не зачтено» ставится, если обучающийся не посещал учебные занятия, сдал 7 контрольных упражнений по функциональной и физической подготовленности суммарно не менее, чем на 20 баллов.

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

### 8.1. Рекомендуемая основная литература

№ п/п	Название
1.	Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.А. Лысова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — 978-5-98079-753-9. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/8625.html">http://www.iprbookshop.ru/8625.html</a> – ЭБС «IPRBooks»
2.	Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — 978-5-4263-0177-1. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/70024.html">http://www.iprbookshop.ru/70024.html</a> – ЭБС «IPRBooks»

### 8.2. Рекомендуемая дополнительная литература

№ п/п	Название
1.	Ермолаев А.Х. Спортивная психотехника становления личностных сил человека в условиях высшей и средней школы: Учебное пособие./ А.Х. Ермолаев. – Чебоксары: Изд-во Чуваш.ун-та, 2016. – 84 с.
2.	Маркиянов О.А. Физическая культура в вузе. Текст лекций / О.А. Маркиянов, Орлов А.И., Т.А. Трофимова - Чуваш.ун-т. Чебоксары 2001. – 130с.
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов юридического факультета: методические указания / Чуваш. гос. ун-т им. И. Н. Ульянова ; сост.: Маркиянов О. А., Устюжанин Н. Н., Лукутин А. А. и др. ; отв. ред. Маркиянов О. А. - Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2002. - 48с.
4.	Стратегия развития физической культуры и спорта и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» Распоряжение Правительства РФ №1101-Р от 07.08.2009 г.
5.	Титов В.А. Основы физкультурно-спортивных знаний студентов высших учебных заведений : учебное пособие для вузов / В.А. Титов, О.А. Маркиянов – Чебоксары: Изд-во Чуваш.ун-та, 2007. – 152 с.
6.	Физическая культура: текст лекций /В.Ф. Тихонов, А.Х. Ермолаев, О.Б. Колесникова, Л.А. Яковлева. – Чебоксары: Изд-во Чуваш.гос. ун-та, 2015– 92 с.
7.	ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ».
	<i>Специальная литература для инвалидов и обучающихся с ОВЗ</i>
1.	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 153 с.– (Серия :

	Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. – Режим доступа: <a href="https://biblionline.ru/viewer/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA#page/1">https://biblionline.ru/viewer/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA#page/1</a> . – ЭБС «Юрайт».
2.	Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс] : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. – Режим доступа: <a href="https://biblionline.ru/viewer/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E#page/1">https://biblionline.ru/viewer/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E#page/1</a> . – ЭБС «Юрайт».

### **8.3 Перечень информационных технологий, используемых при проведении практики, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Доступное программное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предоставляемое студенту университетом возможно для загрузки и использования по URL: [http://ui.chuvsu.ru/index.php/2010-06-25-10-45-35\\*](http://ui.chuvsu.ru/index.php/2010-06-25-10-45-35*).

#### **8.3.1 Рекомендуемое программное обеспечение**

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Условия доступа/скачивания
1.	Операционная система Пакет офисных программ	Microsoft Windows, Microsoft Office (лицензия университета по договору*) / Linux, LibreOffice (свободное лицензионное соглашение)

#### **8.3.2 Базы данных, информационно-справочные системы**

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Условия доступа/скачивания
1.	Гарант	из внутренней сети университета*
2.	Консультант +	из внутренней сети университета*

#### **8.3.3 Рекомендуемые интернет-ресурсы и открытые он-лайн курсы**

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Условия доступа/скачивания
1.	Консультант студента. Электронная библиотека медицинского вуза	<a href="http://www.studmedlib.ru/">http://www.studmedlib.ru/</a>
2.	Сайт Министерства спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>
3.	Сайт Министерства образования РФ	<a href="http://www.mon.gov.ru">http://www.mon.gov.ru</a>
4.	Сайт российского журнала «Теория и практика физической культуры»	<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a>
5.	Единое окно к образовательным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
6.	Российская государственная библиотека	<a href="http://www.rsl.ru">http://www.rsl.ru</a>
7.	Российская национальная библиотека	<a href="http://www.nlr.ru">http://www.nlr.ru</a>
8.	Сайт Министерства физической культуры и спорта ЧР	<a href="http://http://sport.cap.ru">http:// http://sport.cap.ru</a>

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории для лекционных занятий по дисциплине оснащены автоматизированным рабочим местом (АРМ) преподавателя, обеспечивающим тематические иллюстрации и демонстрации, соответствующие программе дисциплины в составе:

–ПЭВМ с доступом в Интернет (операционная система, офисные программы, антивирусные программы);

–мультимедийный проектор с дистанционным управлением

–настенный экран;

Учебные аудитории для практических и самостоятельных занятий по дисциплине оснащены АРМ преподавателя и пользовательскими АРМ по числу обучающихся, объединенных локальной сетью («компьютерный» класс), с возможностью подключения к



сети Интернет и доступом к электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова».

## *Спортивные сооружения со специализированным оборудованием*

№ п/п	Спортивные сооружения	Спортивный инвентарь	Наглядные пособия
1.	Спортивный зал, корпус «Г», Московский проспект 15	450 кв. м. Баскетбольные щиты 2 шт., гимнастические стенки 14 шт., гимнастические скамейки 2 шт, волейбольная сетка 1 шт, гимнастические коврики, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, бадминтонные ракетки, гимнастические обручи, скакалки	Плакаты и рисунки для освоения техники различных видов спорта. Информационные материалы по тестовым и зачетным требованиям.
2.	Лыжная база корпус «М», Московский проспект 45	Лыжные комплекты 150 шт.	
3.	Лыжная база корпус №2, Университетская 38	Лыжные комплекты 72 шт.	
4.	Открытая спортивная площадка, корпус «М», Московский проспект 45	2400 кв. м. Беговая дорожка 200 м, футбольная площадка с воротами, уличные спортивные снаряды	
5.	Открытая площадка для минифутбола с искусственным покрытием, корпус «Е», Московский проспект 29	924 кв. м. Футбольные ворота, мячи футбольные	
6.	Открытая футбольная площадка, корпус «Г», Московский проспект 15	1000 кв. м. Футбольные ворота, мячи футбольные	

### **9. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям лиц с ограниченными возможностями**

После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам: основная, подготовительная, специальная и группа лечебной физической культуры (ЛФК). К группе ЛФК относятся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья.

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

Обучение по физической культуре и спорту инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей

психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья формируются специальные учебные группы для освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту.

В зависимости от характера заболевания обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы занятия для обучающихся с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике здорового образа жизни;
- подготовка рефератов по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;

Специальные условия для занятия физической культурой и спортом предоставляются обучающимся на основании личного заявления и рекомендаций медицинских учреждений, содержащих сведения о медицинских ограничениях и необходимости создания соответствующих условий.

Кроме того, могут применяться элементы дистанционных образовательных технологий для изучения учебного материала на удалении.

#### **10. Методические указания обучающимся по выполнению самостоятельной работы**

Самостоятельная работа определяется спецификой дисциплины и методикой ее преподавания, временем, предусмотренным учебным планом, а также степенью обучения, на которой изучается дисциплина.

Для самостоятельной подготовки можно рекомендовать следующие источники: конспекты лекций и/или практических и лабораторных занятий, учебную литературу соответствующего профиля.

Преподаватель в начале чтения курса информирует обучающихся о формах, видах и содержании самостоятельной работы, разъясняет требования, предъявляемые к результатам самостоятельной работы, а также формы и методы контроля и критерии оценки.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.