

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

31 августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Направление подготовки: 10.03.01 – Информационная безопасность

Квалификация выпускника: Бакалавр

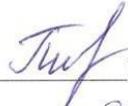
Профиль: Информационно-аналитические системы финансового мониторинга

Академический бакалавриат

Чебоксары – 2017

Рабочая программа основана на требованиях Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 10.03.01 Информационная безопасность, утвержденного приказом Министерства образования и науки 01.12.2016 г. №1515,

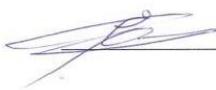
СОСТАВИТЕЛИ:

Доцент кафедры физической культуры и спорта  Н. Н. Пьянзина

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта  А. Х. Ермолаев

ОБСУЖДЕНО:

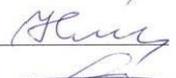
на заседании кафедры физической культуры и спорта « 30 » августа 2017 г., протокол № 1

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 «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)
способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	Знать влияние физической культуры и спорта на развитие человека и подготовку специалиста, простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности (З1).
	Уметь творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (У1).
	Владеть 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-9 (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-9 (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	ОК-9 (У1, З1, Н1)	Контрольные упражнения

	<p>оздоровительном, прикладном и оборонном значениях лыжного спорта, предупреждение травм на занятиях лыжным спортом;</p> <p>– <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 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</p>		
--	---	--	--

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
		Лекции	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		4				4	2

	общеразвивающие упражнения							
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 места		8				8	2
	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		32				32	2

	(баскетбол, футбол)							
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. Подачи мяча в волейболе		8				8	
14.1	Тема 14. Технико-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		64				64	

	(баскетбол, 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		8				8	

	техники приема и передачи мяча в волейболе							
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.		64				64	

	Циклические виды (легкая атлетика, лыжный спорт)							
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		8				8	

	техники и тактики игры в защите в футболе, в волейболе							
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		8				8	

	нижних конечностей							
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 строевых упражнений на месте и в движении		8				8	
34.3	Тема 34. Совершенствование		8				8	

	техники лыжных ходов							
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.

4.3. Темы занятий и краткое содержание

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 раздельным 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. Подачи 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 гириями 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.

5. 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.

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

6.1. 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
	12см	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

6.2. 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 менее, чем на 20 баллов.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

7.1. 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: http://www.iprbookshop.ru/8625.html – 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: http://www.iprbookshop.ru/70024.html – ЭБС «IPRBooks»

7.2. 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: https://biblio-online.ru/viewer/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA#page/1 . – 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: https://biblio-online.ru/viewer/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E#page/1 . – ЭБС «Юрайт».

7.3 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*.

7.3.1 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)

7.3.2 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*

7.3.3 Рекомендуемые интернет-ресурсы и открытые он-лайн курсы

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

1. 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.