

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

Институт гражданской защиты  
Кафедра техносферной безопасности

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института

« 26 » 04 2023 г. В.Ю.Малкин



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)**

по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность

профиль подготовки «Пожарная безопасность»

Луганск - 2023

Лист согласования рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность. – 45 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Министерства науки и высшего образования Российской Федерации) от 25 мая 2020 года № 679.

СОСТАВИТЕЛИ:

старший преподаватель Нагиба Е.И.;

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры техносферной безопасности «06» 04 2023 г., протокол № 10.

Заведующий кафедрой  
техносферной безопасности \_\_\_\_\_ Давленко А.Т.

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

Согласована:

Заведующий выпускающей кафедры \_\_\_\_\_ Красногрудов А.В.

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института гражданской защиты «10» 04 2023 г., протокол № 8.

Председатель учебно-методической комиссии  
института гражданской защиты

\_\_\_\_\_ Михайлов Д.В.

© Нагиба Е.И., 2023 год

© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», 2023 год



## **Структура и содержание дисциплины**

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

Цель изучения дисциплины «Физическая культура (специальная подготовка)» – последовательное перманентное формирование физической культуры личности, воспитание здорового, всесторонне развитого, физически совершенного человека, готового к трудовой деятельности, воспитание морально-волевых качеств и потребности в здоровом образе жизни, использование полученных ценностей физической культуры в личной, общественной, профессиональной деятельности и в семье, соответственно требованиям ФГОС ВО 3++.

Задачи:

изучения дисциплины «Физическая культура (специальная подготовка)»:

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

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

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Физическая культура» (специальная подготовка) относится к базовому циклу учебного плана специальности и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Культура здоровья» и частично дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

| Код и наименование компетенции                                                                                                                   | Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Перечень планируемых результатов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;<br>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;<br>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. | Знать: способы формирования системы сохранения здоровья, а также основные принципы здорового образа жизни; приемы использования эмоциональных и волевых особенностей психологии личности; основные понятия, характеризующие процесс самостоятельной деятельности; репродуктивные и творческие виды самостоятельной деятельности необходимость личной ответственности за ход и результаты самостоятельной деятельности; основные понятия, профессиональную терминологию, общий процесс, технологии, принципы и методы принятия организационно-управленческих решений и оценки их последствий |
|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Уметь: определять и рационально планировать уровень физических и умственных нагрузок в рамках трудовой деятельности;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Владеть: методами оценки эффективности мероприятий по сохранению здоровья и навыками поддержания хорошей физической формы; навыками принятия решений для достижения максимального результата в профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих компетенций:

*универсальных компетенций*

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

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

| Вид учебной работы                                                                                                               | Объем часов  |           |              |           |              |               |           |              |           |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|---------------|-----------|--------------|-----------|--------------|
|                                                                                                                                  | Очная форма  |           |              |           |              | Заочная форма |           |              |           |              |
| <b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                            | <b>360</b>   |           |              |           |              |               |           |              |           |              |
| <b>Семестр</b>                                                                                                                   | <b>2</b>     | <b>3</b>  | <b>4</b>     | <b>5</b>  | <b>6</b>     | <b>2</b>      | <b>3</b>  | <b>4</b>     | <b>5</b>  | <b>6</b>     |
| <b>Обязательная контактная работа (всего) в том числе:</b>                                                                       | <b>34</b>    | <b>34</b> | <b>34</b>    | <b>34</b> | <b>34</b>    | <b>2</b>      | <b>2</b>  | <b>2</b>     | <b>2</b>  | <b>2</b>     |
| Лекции                                                                                                                           | -            | -         | -            | -         | -            | -             | -         | -            | -         | -            |
| Семинарские занятия                                                                                                              | -            | -         | -            | -         | -            | -             | -         | -            | -         | -            |
| Практические занятия                                                                                                             | <b>34</b>    | <b>34</b> | <b>34</b>    | <b>34</b> | <b>34</b>    | <b>2</b>      | <b>2</b>  | <b>2</b>     | <b>2</b>  | <b>2</b>     |
| Лабораторные работы                                                                                                              | -            | -         | -            | -         | -            | -             | -         | -            | -         | -            |
| Курсовая работа (курсовой проект)                                                                                                | -            | -         | -            | -         | -            | -             | -         | -            | -         | -            |
| Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания ит.п.</i> ) | -            | -         | -            | -         | -            | -             | -         | -            | -         | -            |
| <b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>                                                                                   | <b>20</b>    | <b>20</b> | <b>20</b>    | <b>20</b> | <b>24</b>    | <b>52</b>     | <b>54</b> | <b>52</b>    | <b>54</b> | <b>56</b>    |
| <b>Форма аттестации</b>                                                                                                          | <b>зачет</b> | <b>-</b>  | <b>зачет</b> | <b>-</b>  | <b>зачет</b> | <b>зачет</b>  | <b>-</b>  | <b>зачет</b> | <b>-</b>  | <b>зачет</b> |

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины

###### Тема 1. Основы общей физической подготовки.

Развитие и совершенствование физических качеств человека.

Важность разминки на занятиях физической культурой и спортом.

Техника безопасности на занятиях физической культурой.

Гигиена занятий физической культурой. Анкетирование.

## **Тема 2. Легкая атлетика**

Техника спортивной ходьбы.

Техника выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места и разбега.

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

## **Тема 3. Определение уровня развития физических качеств.**

**Начальные контрольные тестирования**

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

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

Развитие анаэробной скорости. Развитие силовых качеств.

## **Тема 5. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции**

Развитие скоростно-силовых качеств.

Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.

## **Тема 6. Определение уровня развития физических качеств.**

**Начальные контрольные тестирования**

Бег на 100 м (сек.).

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

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

Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины.

Развитие силы мышц ног.

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

Развитие координационных способностей и гибкости.

## **Тема 9. Определение уровня развития физических качеств.**

**Начальные контрольные тестирования.**

Подтягивание (раз) (м).

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

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

Развитие анаэробной скорости.

Развитие силовых качеств.

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

Развитие силы мышц ног.

**Тема 12. Баскетбол.**

История возникновения баскетбола.

Ведущие спортсмены.

Правила соревнований.

**Тема 13. Техника перемещений в баскетболе.**

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

**Тема 14. Техника нападения и техника защиты в баскетболе**

Ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски.

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

**Тема 15. Тактика игры в баскетбол**

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

Учебная игра.

**Тема 16. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста**

Специальные упражнения для развития координации.

**Тема 17. Контрольные тестирования**

Обводка зоны 3-х сек.

Штрафные броски.

Ускорение 20 метров с высокого старта.

**Тема 18. Легкая атлетика**

Техника челночного бега.

Развитие ловкости и координации движений. Общая силовая подготовка.

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

Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и гибкости.

**Тема 20. Определение уровня развития физических качеств.**  
**Зачётные контрольные тестирования**  
Прыжок в длину с места (см).  
Прыжок вверх с места (см).  
Челночный бег 4 х 9 м (сек.) (м/ж).

**Тема 21. Совершенствование техники выполнения бега на 100 м.**  
Развитие анаэробной скорости.  
Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.

**Тема 22. Определение уровня развития физических качеств.**  
**Зачётные контрольные тестирования** Бег на 100 м (сек.).  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) (мужчины, женщины).

**Тема 23. Совершенствование техники выполнения бега на средние и длинные дистанции**  
Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины.

**Тема 24. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования**  
Подтягивание на перекладине (раз) (мужчины).  
Поднятие туловища в сед за 1 мин. (раз) (м/ж).

**Тема 25. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции (аэробная - анаэробная выносливость)**  
Развитие координационных способностей и гибкости.

**Тема 26. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции попересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость)**  
Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силы мышц ног.

**Тема 27. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции**  
Развитие скоростно-силовых качеств.  
Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.

**Тема 28. Техника кроссового бега. Техника бега на средние и длинные дистанции (аэробная - анаэробная выносливость)**  
Развитие координационных способностей и гибкости.

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

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

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

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

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

**Тема 34. Подачи в волейболе**  
Нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая.

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

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

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

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

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

Правила поведения в тренажерном зале.

**Тема 40. Основные группы мышц** Необходимость их укрепления и развития. Тренировка.

**Тема 41. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и мышц груди**  
Специфика выполнения. Функциональная тренировка.

**Тема 42. Упражнения для мышц живота и мышц спины**  
Специфика выполнения. Функциональная тренировка.

**Тема 43. Упражнения для мышц ног**  
Специфика выполнения.

**Тема 44. Понятие «круговая тренировка»**  
Составление и выполнение индивидуальных комплексов.

**Тема 45. Круговая тренировка**  
Методические особенности занятий с отягощением.  
Использование тренажеров.

**Тема 46. Особенности занятий с отягощением**  
Положение тела при выполнении тяги.

**Тема 47. Упражнения для развития сил мышц спины**  
Специальные силовые. (динамические и статистические) и изометрические.

**Тема 48. Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья**  
С использованием предметов (удержание книг пальцами, сжатие теннисного мяча и т.д.)

**Тема 49. Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья**  
С использованием веса собственного тела.

**Тема 50. Специальные силовые упражнения**  
Для мышц шеи с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лёжа

**Тема № 51. Упражнения на растяжку**  
Важность заминки после тренировки с отягощением.

**Тема 52. Легкая атлетика.**

Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека.

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

Развитие скорости и ловкости.

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

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

Совершенствование техники челночного бега.

Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и ловкости.

**Тема 54. Техники спортивной ходьбы**

Совершенствование техники спортивной ходьбы.

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

Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и гибкости.

**Тема 55. Определение уровня развития физических качеств.**

***Начальные контрольные тестирования***

Прыжок в длину с места (см).

Прыжок вверх с места (см).

Челночный бег 4 x 9 м (сек.).

**Тема 56. Совершенствование техники старта**

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

Развитие скоростно-силовых качеств.

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

Развитие анаэробной скорости.

Развитие силовых качеств.

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

Развитие анаэробной скорости. Развитие силовых качеств.

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

Бег на 100 м (сек.).

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

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

Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины.

Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.

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

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

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

Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины.

Развитие силы мышц ног.

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

Подтягивание на перекладине (раз) (мужчины). Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз) (м/ж).

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

Прыжок в длину с места (см).

Прыжок вверх с места (см).

Челночный бег 4 x 9 м (сек.) (м/ж).

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

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

**Тема 66. Баскетбол**

Правила соревнований.

Учебная игра.

**Тема 67. Техника перемещений в баскетболе**

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

**Тема 68. Техника нападения в баскетболе**

Ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски.

**Тема 69. Техника защиты в баскетболе**

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

**Тема 70. Тактика игры**

Тактика нападения.

Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Групповые взаимодействия.

**Тема 71. Учебная игра в баскетбол**

Разбор ошибок и нарушений.

**Тема 72. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста**

Специальные упражнения.

Компенсаторные упражнения.

**Тема 73. Тактика нападения** Индивидуальные действия с мячом и без мяча  
Групповые взаимодействия.

**Тема 74. Контрольные тестирования**

Обводка зоны 3-х сек.

Штрафные броски.

Ускорение 20 метров с высокого старта.

**Тема 75. Атлетическая гимнастика** Методические особенности занятий с отягощением. Использование тренажеров.

Правила поведения в тренажерном зале.

**Тема 76. Основные группы мышц**

Укрепления и развитие. Динамика и статистика.

**Тема 77. Функциональная тренировка**

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и мышц груди.

**Тема 78. Функциональная тренировка**

Упражнения для мышц живота и мышц спины.

### **Тема 79. Функциональная тренировка**

Упражнения для мышц ног. Специфика выполнения.

### **Тема 80. Круговая тренировка**

Выполнение индивидуальных комплексов.

### **Тема 81 Круговая тренировка**

Методические особенности занятий с отягощением. Использование тренажеров.

### **Тема 82. Силовая тренировка**

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

### **Тема 83. Легкая атлетика. Развитие ловкости и координации движений**

Совершенствование техники челночного бега.  
Общая силовая подготовка.

### **Тема 84. Развитие быстроты и реакции**

Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения спринтера.

### **Тема 85. Развитие скоростно-силовых качеств**

Бег с ускорениями. 30 м с ходу.

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

Бег с ускорениями.

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

### **Тема 86. Бег на средние дистанции**

Развитие скоростной выносливости. Пробегание отрезков 100+200+400+200+100м

Использование разнообразных беговых упражнений для снятия нервно-эмоционального напряжения.

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

### **Тема 87. Специальные упражнения в беге на средние дистанции**

Пробегание отрезков 5х400 м до 3-4 раз.

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

### **Тема 88. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.**

Равномерный бег в среднем темпе.

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

### **Тема 89. Бег трусцой (2000-3000 м)**

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

### **Тема 90. Совершенствование техники бега на 1000 м**

Развитие анаэробной скорости.

Особенности дыхания на данной дистанции.

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

Бег на 100 м (сек.).

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

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

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

Кроссовый бег 3000 м и 2000 м (м/ж).

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

Тренировочный бег с изменением скорости движения 2000 м.

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

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

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

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

Подтягивание на перекладине (раз) (мужчины).

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

### **Тема 96. Развитие координационных способностей и гибкости**

Развитие координационных способностей и гибкости Тренировочный бег на 2000 м.

Растяжка на основе йогических асан.

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

Бег по пересеченной местности (2000-3000 м).

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

Развитие координационных способностей.

Тактика бега.

**Тема 98. Аэробная - анаэробная выносливость**

Кроссовый бег на средние и длинные дистанции по пересечённой местности.

Развитие координационных способностей и гибкости.

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

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

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

Сравнительная динамика развития физических качеств.

**Тема 100. Волейбол**

Правила соревнований.

Техника безопасности во время игры.

Учебная игра.

**Тема 101. Техника перемещений в волейболе**

Ходьба, бег, скачок.

Учебная игра.

**Тема 102. Подачи в волейболе**

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

Учебная игра.

**Тема 103. Передачи мяча в волейболе**

Вперед-назад.

Нападающий удар.

Учебная игра.

**Тема 104. Прием мяча в волейболе**

Снизу двумя руками.

Снизу одной рукой.

Учебная игра.

**Тема 105. Тактика игры. Тактика защиты.**

Выполнение контрольных тестов:

Верхняя передача в дужку.

Учебная игра.

**Тема 106. Тактика игры. Тактика нападения**

Выполнение контрольных тестов.

Нападающий удар -1 зону; -5 зону.

Учебная игра.

**Тема 107. Техника выполнения изученных приемов**

Учебная игра.

Оценка техники выполнения.

**Тема 108. Учебная игра**

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

**Тема 109. Атлетическая гимнастика**

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

Особенности занятий с отягощением.

**Тема 110. Специальные силовые упражнения**

Для мышц шеи с отягощениями.

С сопротивлением партнера.

Сидя и лёжа.

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

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

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

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

### **Тема 113. Упражнения для развития мышечной силы**

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

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног.

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

Динамические, статические, с использованием специальных тренажеров и предметов.

### **Тема 115. Методические особенности занятий с отягощением**

Использование тренажеров.

Правила поведения в тренажерном зале.

### **Тема 116. Основные группы мышц**

Необходимость их укрепления и развития.

### **Тема 117. Функциональная тренировка**

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и мышц груди.

### **Тема 118. Круговая тренировка**

Составление и выполнение индивидуальных комплексов.

### **Тема 119. Коррекция фигуры с помощью занятий атлетической гимнастикой**

Тренировка на все группы мышц.

Особенности занятий атлетической гимнастикой для женщин.

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

Техника безопасности на занятиях физической культурой. Совершенствование техники челночного бега. Развитие скорости и ловкости.

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

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

### **Тема 122. Определение уровня развития физических качеств.**

#### ***Начальные контрольные тестирования***

Прыжок в длину с места (см).

Прыжок вверх с места (см).

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

### **Тема 123. Совершенствование техники старта**

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

Упражнения на растяжку.

Развитие скоростно-силовых качеств.

### **Тема 124. Определение уровня развития физических качеств.**

#### ***Начальные контрольные тестирования***

Бег на 100 м (сек.).

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

### **Тема 125. Совершенствование техники бега на 100 и 200 м**

Развитие анаэробной скорости.

Развитие силовых качеств).

### **Тема 126. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести)**

или

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

Совершенствование техники челночного бега.

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

Аэробная - анаэробная выносливость.

Развитие координационных способностей и гибкости.

### **Тема 128. Определение уровня развития физических качеств.**

#### ***Зачетные контрольные тестирования***

Бег на 100 м (сек.).

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

### **Тема 129. Атлетическая гимнастика**

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

Особенности занятий с отягощением.

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

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

**Тема 131. Специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины**  
Беседа о необходимости укрепления и развития мышц, поддерживающих рабочую позу сидя.

**Тема 132. Баскетбол**  
Беседа о роли и месте занятий баскетболом в физическом воспитании студентов.

Техника безопасности во время игры.  
Учебная игра.

**Тема № 133. Упражнения с мячом**  
Выполнение серии кувырков с последующей ловлей и передачей баскетбольного мяча, мячей разного веса; броски мяча в корзину с места, в движении с двух шагов, в прыжке после кувырков; броски мяча в неровную стенку, гимнастическую стенку и ловля его после отскока.

**Тема 134. Упражнения на ловкость рук**  
Броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками и одной (левой или правой) рукой, стоя на месте, в движении, с поворотом до 360°; вращение мяча вокруг себя в правую и левую стороны, жонглирование мячами стоя, присев, лежа: перебрасывание мяча с руки в руку по различным траекториям; ведение поочередно правой и левой руками, ударяя мячом об пол левой и правой руками, обводка мяча вокруг себя, не сходя с места, перекачивание мяча с ладони по руке через спину, по другой руке – на ладонь.

**Тема 135. Упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание**  
Броски мяча в корзину с различных расстояний: с места и в движении; броски по заданию: выполнить первую передачу точно в цель, вторую – вправо от цели, третью – в цель, четвертую – вправо и т.д., то же, с отклонением влево, вверх, вниз; броски различных по массе набивных мячей (1,2,3 кг), а также волейбольного, баскетбольного, футбольного на определенное расстояние (5,8,10 м).

**Тема 136. Упражнения для развития быстроты движений и реакции**

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

### **Тема 137. Баскетбол. Упражнения на реакцию выбора**

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

### **Тема 138. Упражнения для тренировки реакции на движущийся объект**

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

### **Тема 139. Упражнения на реакцию слежения**

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

### **Тема 140. Упражнения для совершенствования психофизических функций**

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

### **Тема 141 Учебно-тренировочная игра**

Оценка и обсуждение результатов.

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

### **Тема 142. Техника перемещений в баскетболе**

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

Учебная игра.

### **Тема 143. Контрольные тестирования**

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

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

Методические особенности.

### **Тема 145. Специальные силовые упражнения для мышц шеи**

С отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лёжа.

### **Тема 146. Функциональная тренировка**

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

### **Тема 147. Укрепление мышц спины**

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

### **Тема 148. Функциональная тренировка**

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

### **Тема 149. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности**

Аутогенная тренировка и психосаморегуляция.

### **Тема 150. Приемы массажа и самомассажа**

Гигиенические основы проведения массажа.

Последовательность проведения массажных приемов.

### **Тема 151. Дыхательная гимнастика**

Методики Стрельниковой и Бутейко.

### **Тема 152. Корригирующая гимнастика для глаз**

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

### **Тема 153. Зачётные контрольные тестирования**

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

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

Сравнительная динамика развития физических качеств.

### 4.3. Практические занятия

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

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

|    |                                                                                                   |   |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 31 | <b>Тема 31.</b> Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования | 2 | - |
| 32 | <b>Тема 32.</b> Волейбол. Техника безопасности во время игры.                                     | 2 |   |
| 33 | <b>Тема 33.</b> Техника перемещений в волейболе                                                   | 2 |   |
| 34 | <b>Тема 34.</b> Поддачи в волейболе                                                               | 2 |   |
| 35 | <b>Тема 35.</b> Передачи в волейболе                                                              | 2 | - |
| 36 | <b>Тема 36.</b> Прием мяча в волейболе                                                            | 2 | - |
| 37 | <b>Тема 37.</b> Тактика игры (тактика защиты; тактика нападения)                                  | 2 | - |
| 38 | <b>Тема 38.</b> Учебная игра. Выполнение контрольных тестов                                       | 2 | - |
| 39 | <b>Тема 39.</b> Атлетическая гимнастика.                                                          | 2 | - |
| 40 | <b>Тема 40.</b> Основные группы мышц                                                              | 2 | - |
| 41 | <b>Тема 41.</b> Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и мышц груди                             | 2 | - |
| 42 | <b>Тема 42.</b> Упражнения для мышц живота и мышц спины                                           | 2 | - |
| 43 | <b>Тема 43.</b> Упражнения для мышц ног.                                                          | 2 | - |
| 44 | <b>Тема 44.</b> Понятие «круговая тренировка». Составление и выполнение индивидуальных комплексов | 2 | - |
| 45 | <b>Тема 45.</b> Круговая тренировка                                                               | 2 | - |
| 46 | <b>Тема 46.</b> Особенности занятий с отягощением                                                 | 2 | - |
| 47 | <b>Тема 47.</b> Упражнения для развития сил мышц спины                                            | 2 | - |
| 48 | <b>Тема 48.</b> Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья                   | 2 | - |
| 49 | <b>Тема 49.</b> Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья                   | 2 | - |
| 50 | <b>Тема 50.</b> Специальные силовые упражнения                                                    | 1 | - |
| 51 | <b>Тема 51.</b> Упражнения на растяжку                                                            | 1 | - |

|    |                                                                                                                                                         |   |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 52 | <b>Тема 52.</b> Легкая атлетика. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека.                                          | 1 | - |
| 53 | <b>Тема 53.</b> Техника выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места и разбега                                                              | 1 | - |
| 54 | <b>Тема 54.</b> Техники спортивной ходьбы                                                                                                               | 1 | - |
| 55 | <b>Тема 55.</b> Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:                                                     | 1 | - |
| 56 | <b>Тема 56.</b> Совершенствование техники старта                                                                                                        | 1 | - |
| 57 | <b>Тема 57.</b> Совершенствование техники выполнения бега на 100 и 200 м                                                                                | 1 | - |
| 58 | <b>Тема 58.</b> Совершенствование техники выполнения бега на 400 и 800 м                                                                                | 1 | - |
| 59 | <b>Тема 59.</b> Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования                                                      | 1 | - |
| 60 | <b>Тема 60.</b> Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции                                                                | 1 | - |
| 61 | <b>Тема 61.</b> Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции                                                                | 1 |   |
| 62 | <b>Тема 62.</b> Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции по пересеченной местности (аэробная – анаэробная выносливость) | 1 |   |
| 63 | <b>Тема 63.</b> Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования                                                      | 1 |   |
| 64 | <b>Тема 64.</b> Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования                                                       | 1 | - |
| 65 | <b>Тема 65.</b> Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования                                                       | 1 | - |
| 66 | <b>Тема 66.</b> Баскетбол                                                                                                                               | 1 | - |
| 67 | <b>Тема 67.</b> Техника перемещений в баскетболе                                                                                                        | 1 | - |
| 68 | <b>Тема 68.</b> Техника нападения в баскетболе                                                                                                          | 1 | - |
| 69 | <b>Тема 69.</b> Техника защиты в баскетболе                                                                                                             | 1 | - |

|    |                                                                                                                      |   |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 70 | <b>Тема 70.</b> Тактика игры                                                                                         | 1 | - |
| 71 | <b>Тема 71.</b> Учебная игра в баскетбол                                                                             | 1 | - |
| 72 | <b>Тема 72.</b> Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста                                   | 1 | - |
| 73 | <b>Тема 73.</b> Тактика нападения                                                                                    | 1 | - |
| 74 | <b>Тема 74.</b> Контрольные тестирования                                                                             | 1 | - |
| 75 | <b>Тема 75.</b> Атлетическая гимнастика                                                                              | 1 | - |
| 76 | <b>Тема 76.</b> Основные группы мышц                                                                                 | 1 | - |
| 77 | <b>Тема 77.</b> Функциональная тренировка<br>Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и мышц груди.                  | 1 | - |
| 78 | <b>Тема 78.</b> Функциональная тренировка.<br>Упражнения для мышц живота и мышц спины.                               | 1 | - |
| 79 | <b>Тема 79.</b> Функциональная тренировка.<br>Упражнения для мышц ног                                                | 1 | - |
| 80 | <b>Тема 80.</b> Круговая тренировка. Выполнение индивидуальных комплексов.                                           | 1 | - |
| 81 | <b>Тема 81</b> Круговая тренировка. Методические особенности занятий с отягощением.                                  | 1 | - |
| 82 | <b>Тема 82.</b> Силовая тренировка                                                                                   | 1 | - |
| 83 | <b>Тема 83.</b> Легкая атлетика. Развитие ловкости и координации движений Совершенствование техники челночного бега. | 1 | - |
| 84 | <b>Тема 84.</b> Развитие быстроты и реакции                                                                          | 1 | - |
| 85 | <b>Тема 85.</b> Развитие скоростно-силовых качеств                                                                   | 1 | - |
| 86 | <b>Тема 86.</b> Бег на средние дистанции                                                                             | 1 | - |
| 87 | <b>Тема 87.</b> Специальные упражнения в беге на средние дистанции                                                   | 1 | - |
| 88 | <b>Тема 88.</b> Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.                                                   | 1 | - |
| 89 | <b>Тема 89.</b> Бег трусцой (2000-3000 м)                                                                            | 1 | - |
| 90 | <b>Тема 90.</b> Совершенствование техники бега на 1000 м                                                             | 1 |   |

|     |                                                                                                                                                         |   |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 91  | <b>Тема 91.</b> Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования                                                       | 1 | - |
| 92  | <b>Тема 92.</b> Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции                                                                | 1 |   |
| 93  | <b>Тема 93.</b> Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции.                                                               | 1 |   |
| 94  | <b>Тема 94.</b> Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость) | 1 |   |
| 9   | <b>Тема 95.</b> Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования                                                       | 1 | - |
| 96  | <b>Тема 96.</b> Развитие координационных способностей и гибкости                                                                                        | 1 | - |
| 97  | <b>Тема 97.</b> Совершенствование кроссового бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности                                              | 1 | - |
| 98  | <b>Тема 98.</b> Аэробная - анаэробная выносливость                                                                                                      | 1 | - |
| 99  | <b>Тема 99.</b> Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования                                                       | 1 | - |
| 100 | <b>Тема 100.</b> Волейбол. Техника безопасности во время игры.                                                                                          | 1 | - |
| 101 | <b>Тема 101.</b> Техника перемещений в волейболе                                                                                                        | 1 | - |
| 102 | <b>Тема 102.</b> Поддачи в волейболе                                                                                                                    | 1 | - |
| 103 | <b>Тема 103.</b> Передачи мяча в волейболе (                                                                                                            | 1 | - |
| 104 | <b>Тема 104.</b> Прием мяча в волейболе                                                                                                                 | 1 | - |
| 105 | <b>Тема 105.</b> Тактика игры. Тактика защиты                                                                                                           | 1 | - |
| 106 | <b>Тема 106.</b> Тактика игры. Тактика нападения                                                                                                        | 1 | - |
| 107 | <b>Тема 107.</b> Техника выполнения изученных приемов                                                                                                   | 1 | - |
| 108 | <b>Тема 108.</b> Учебная игра                                                                                                                           | 1 | - |

|     |                                                                                                                       |   |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 109 | <b>Тема 109.</b> Атлетическая гимнастика                                                                              | 1 | - |
| 110 | <b>Тема 110.</b> Специальные силовые упражнения                                                                       | 1 | - |
| 111 | <b>Тема 111.</b> Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья                                      | 1 | - |
| 112 | <b>Тема 112.</b> Специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины | 1 | - |
| 113 | <b>Тема 113.</b> Упражнения для развития мышечной силы                                                                | 1 | - |
| 114 | <b>Тема 114.</b> Круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц                                | 1 | - |
| 115 | <b>Тема 115.</b> Методические особенности занятий с отягощением                                                       | 1 | - |
| 116 | <b>Тема 116.</b> Основные группы мышц                                                                                 | 1 | - |
| 117 | <b>Тема 117.</b> Функциональная тренировка                                                                            | 1 | - |
| 118 | <b>Тема 118.</b> Круговая тренировка                                                                                  | 1 | - |
| 119 | <b>Тема 119.</b> Коррекция фигуры с помощью занятий атлетической гимнастикой                                          | 1 | - |
| 120 | <b>Тема 120.</b> Легкая атлетика. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека        | 1 | - |
| 121 | <b>Тема 121.</b> Совершенствование техники выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места и разбега         | 1 |   |
| 122 | <b>Тема 122.</b> Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования                   | 1 |   |
| 123 | <b>Тема 123.</b> Совершенствование техники старта                                                                     | 1 |   |
| 124 | <b>Тема 124.</b> Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования                   | 1 |   |
| 125 | <b>Тема 125.</b> Совершенствование техники бега на 100 и 200 м                                                        | 1 | - |
| 125 | <b>Тема 126.</b> Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и ловкости                                           | 1 | - |
| 127 | <b>Тема 127.</b> Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции                             | 1 | - |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 128 | <b>Тема 128.</b> Определение уровня развития физических качеств. Зачетные контрольные тестирования                                                                                                                                                                | 1 | - |
| 129 | <b>Тема 129.</b> Атлетическая гимнастика                                                                                                                                                                                                                          | 1 | - |
| 130 | <b>Тема 130.</b> Динамические и статические упражнения с использованием специальных тренажеров (блоки, амортизаторы и др.) и предметов Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья, (удержание книг пальцами, сжатие теннисного мяча и т.д.). | 1 | - |
| 131 | <b>Тема 131.</b> Специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины                                                                                                                                             | 1 | - |
| 132 | <b>Тема 132.</b> Баскетбол                                                                                                                                                                                                                                        | 1 | - |
| 133 | <b>Тема № 133.</b> Упражнения с мячом                                                                                                                                                                                                                             | 1 | - |
| 134 | <b>Тема 134.</b> Упражнения на ловкость рук                                                                                                                                                                                                                       | 1 | - |
| 135 | <b>Тема 135.</b> Упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание                                                                                                                                                                                   | 1 | - |
| 136 | <b>Тема 136.</b> Упражнения для развития быстроты движений и реакции                                                                                                                                                                                              | 1 | - |
| 137 | <b>Тема 137.</b> Баскетбол. Упражнения на реакцию выбора                                                                                                                                                                                                          | 1 | - |
| 138 | <b>Тема 138.</b> Упражнения для тренировки реакции на движущийся объект                                                                                                                                                                                           | 1 | - |
| 139 | <b>Тема 139.</b> Упражнения на реакцию слежения                                                                                                                                                                                                                   | 1 | - |
| 140 | <b>Тема 140.</b> Упражнения для совершенствования психофизических функций                                                                                                                                                                                         | 1 | - |
| 141 | <b>Тема 141.</b> Учебно-тренировочная игра                                                                                                                                                                                                                        | 1 | - |
| 142 | <b>Тема 142.</b> Техника перемещений в баскетболе                                                                                                                                                                                                                 | 1 | - |
| 143 | <b>Тема 143.</b> Контрольные тестирования                                                                                                                                                                                                                         | 1 | - |
| 144 | <b>Тема 144.</b> Атлетическая гимнастика. Занятия с отягощением и собственным весом                                                                                                                                                                               | 1 | - |
| 145 | <b>Тема 145.</b> Специальные силовые упражнения для мышц шеи                                                                                                                                                                                                      | 1 | - |

|     |                                                                                                   |            |          |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|
| 146 | <b>Тема 146.</b> Функциональная тренировка                                                        | 1          | -        |
| 147 | <b>Тема 147.</b> Укрепление мышц спины                                                            | 1          | -        |
| 148 | <b>Тема 148.</b> Функциональная тренировка                                                        | 1          | -        |
| 149 | <b>Тема 149.</b> Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности | 1          | -        |
| 150 | <b>Тема 150.</b> Приемы массажа и самомассажа                                                     | 1          | -        |
| 151 | <b>Тема 151.</b> Дыхательная гимнастика                                                           | 1          | -        |
| 152 | <b>Тема 152.</b> Корригирующая гимнастика для глаз                                                | 1          | -        |
| 153 | <b>Тема 153.</b> Зачётные контрольные тестирования                                                | 2          | -        |
|     | <b>Итого:</b>                                                                                     | <b>204</b> | <b>0</b> |

#### 4.4. Самостоятельная работа студентов

| № п/п | Название темы                                                                                         | Вид СРС                                                                 | Объем часов |               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|
|       |                                                                                                       |                                                                         | Очная форма | Заочная форма |
| 1     | Легкая атлетика. Развитие ловкости и координации движений. Совершенствование техники челночного бега. | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | 11          | 29            |
| 2     | Развитие быстроты и реакции                                                                           | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | 11          | 29            |
| 3     | Развитие скоростно-силовых качеств                                                                    | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | 11          | 29            |
| 4     | Бег на средние дистанции                                                                              | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | 12          | 30            |
| 5     | Специальные упражне-                                                                                  | подготовка к практи-                                                    | 11          | 29            |

|               |                                                                                                                                         |                                                                         |     |     |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
|               | ния в беге на средние дистанции                                                                                                         | ческим занятиям, к текущему контролю знаний и умений                    |     |     |
| 6             | Бег трусцой (2000-3000 м)                                                                                                               | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | 11  | 29  |
| 7             | Совершенствование техники бега на 1000 м                                                                                                | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | 11  | 29  |
| 8             | Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования                                                       | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | 12  | 30  |
| 9             | Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции                                                                | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | 11  | 29  |
| 10            | Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции.                                                               | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | 11  | 29  |
| 11            | Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость) | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | 12  | 30  |
| <b>Итого:</b> |                                                                                                                                         |                                                                         | 124 | 322 |

## 5. Образовательные технологии

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, необходимо использовать инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы долж-

ны быть направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активизацию и реализацию личностного потенциала.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

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

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

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;
- технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);
- технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;
- технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;
- технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);
- технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования;

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

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

## 6. Формы контроля освоения дисциплины

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

тестирования по общей физической подготовленности.

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

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

| Шкала оценивания | Характеристика знания предмета и ответов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</li> <li>2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности.</li> <li>3. Студент сдает все тесты по специализации.</li> <li>4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.</li> </ol> |
| Не зачтено       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</li> <li>2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности.</li> <li>3. Студент не сдает тесты по специализации.</li> <li>4. Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.</li> </ol>                                        |

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

### **а) основная литература:**

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

### **б) дополнительная литература:**

1. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с. <http://list-of-lit.ru>
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: уч. пособие для студентов вузов физ. восп. / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с. <https://www.twirpx.com/file/1214334/>
3. Легкая атлетика: уч-ник для ин-тов физ. культуры; под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 670 с. [http://lib.omgpu.ru/cgi-bin/irbis64r/cgiirbis\\_64.exe](http://lib.omgpu.ru/cgi-bin/irbis64r/cgiirbis_64.exe)
4. Матвеев А. П. Введение в теорию физической культуры: учебное пособие для студентов ин-тов физической культуры / А. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с. <https://bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf>
5. Ашмарин Б. А. Обучение физическим упражнениям. Теория и практика физического воспитания; под ред. Ашмарина Б. А. – М.: Просвещение, 1990. – С. 90-118. <http://kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/>
6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: учеб. для заверш. уровня высш. физич. образования / Л. П. Матвеев. – М.: 4-й фил. Воениздата, 1997. – 304 с. <https://www.twirpx.com/file/1662658/>
7. Лаптев А. П. Практикум по гигиене / А. П. Лаптев, И. Н. Малышева. – М.: Физическая культура и спорт, 1981. – 151 с.
8. Лаптев А. П. Гигиена физической культуры и спорта / А. П. Лаптев

### **в) методические рекомендации:**

1. Методические указания «Методика самостоятельных занятий оздоровительным бегом» (для студентов всех специальностей) / Сост.: В. Н. Платонов. – Луганск: ВНУ им. В. Даля, 2006. – 24 с.
2. Методические рекомендации к выполнению контрольных нормативов по физической культуре (для студентов Института гражданской защиты)

/ Сост.: С.Ю. Захарова. – Е. И. Нагиба – Луганск: ЛГУ имени Владимира Даля. 42с.

**г) интернет-ресурсы:**

1. <https://minobr.su/> – сайт Министерства образования и науки Луганской Народной Республики. 31
2. <http://lib-lg.com/> – сайт Луганской Республиканской универсальной научной библиотеки имени М. Горького.
3. <http://dahluniver.ru> – сайт ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля».

**8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Освоение дисциплины «Физическая культура» (специальная подготовка) предполагает использование для занятий стадиона и плоскостных спортивных сооружений, а также игрового зала, зала аэробики, тренажерного зала, зала для занятий ОФП, зала для занятий настольным теннисом. Каждое из спортивных сооружений и залов предусматривает укомплектованность необходимым оборудованием, соответствующим содержанию проводимых занятий: гимнастические стенки, баскетбольные щиты, волейбольные стойки с сеткой, гимнастические скамейки, теннисные столы, тренажеры, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, скакалки и др. Дополнительный инвентарь хранится в инвентарной комнате. Освещение спортивных залов естественное и искусственное, соответствующее действующим санитарным и противопожарным нормам.

**Программное обеспечение:**

| <b>Функциональное назначение</b> | <b>Бесплатное программное обеспечение</b> | <b>Ссылки</b>                                                                                                                                                                |
|----------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Офисный пакет                    | Libre Office 6.3.1                        | <a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a><br><a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a> |
| Операционная система             | UBUNTU 19.04                              | <a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a><br><a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>                             |
| Браузер                          | Firefox Mozilla                           | <a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>                                                                                      |
| Браузер                          | Opera                                     | <a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>                                                                                                                      |
| Почтовый клиент                  | Mozilla Thunderbird                       | <a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>                                                                                    |
| Файл-менеджер                    | Far Manager                               | <a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>                                                                                  |

|                      |                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Архиватор            | 7Zip                                  | <a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>                                                                                                                                                                                 |
| Графический редактор | GIMP (GNU Image Manipulation Program) | <a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a><br><a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a><br><a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a> |
| Редактор PDF         | PDFCreator                            | <a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>                                                                                                                                                       |
| Аудиоплеер           | VLC                                   | <a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>                                                                                                                                                                   |

## 9. Оценочные средства по дисциплине

### Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине

«Физическая культура (специальная подготовка)»

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

| № п/п | Код контролируемой компетенции | Формулировка контролируемой компетенции                                                                                                  | Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине) | Контролируемые темы учебной дисциплины, практики | Этапы формирования (семестр изучения) |
|-------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1     | УК-7                           | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3                                    | Темы 1 - 153                                     | 2-6                                   |

### Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

| № п/п | Код контролируемой компетенции | Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине) | Перечень планируемых результатов | Контролируемые темы учебной дисциплины | Наименование оценочного средства |
|-------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|
|-------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|

|    |       |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                              |
|----|-------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |       | плине)                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                              |
| 1. | УК-11 | УК-7.1.<br>УК-7.2.<br>УК-7.3. | <p>Знать: способы формирования системы сохранения здоровья, а также основные принципы здорового образа жизни; приемы использования эмоциональных и волевых особенностей психологии личности; основные понятия, характеризующие процесс самостоятельной деятельности; репродуктивные и творческие виды самостоятельной деятельности необходимость личной ответственности за ход и результаты самостоятельной деятельности; основные понятия, профессиональную терминологию, общий процесс, технологии, принципы и методы принятия организационно-управленческих решений и оценки их последствий;</p> <p>Уметь: определять и рационально планировать уровень физических и умственных нагрузок в рамках трудовой деятельности; принимать нестандартные решения в проблемных ситуациях; проявлять свою индивидуальную позицию в самостоятельной деятельности</p> | Темы 1 - 153. | Зачетные нормативы и контрольные требования для оценки физической подготовленности студентов |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>сти; брать на себя ответственность за процесс и результаты своей деятельности; использовать репродуктивные и творческие виды самостоятельной деятельности; самостоятельно усваивать новые знания и способы деятельности из разных источников в процессе целенаправленного поиска; анализировать внешнюю и внутреннюю среду организации, выявлять ее ключевые элементы и оценивать их влияние на процесс принятия организационно-управленческих решений;</p> <p>Владеть: методами оценки эффективности мероприятий по сохранению здоровья и навыками поддержания хорошей физической формы; способностью к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости, к социальной адаптации, коммуникативности, толерантности; методами самостоятельного усвоения новых знаний и способов деятельности из разных источников (стилями учения); методами самостоятельной обработки</p> |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                              |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | информации и использования ее в решении учебных и профессиональных задач; навыками принятия решений для достижения максимального результата в профессиональной деятельности. |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

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

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

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

|   |                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|-------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 5 | <b><u>Приседание за 40 сек., (кол-во раз)</u></b>                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|   | I курс                                                            | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 |
|   | II курс                                                           | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 |
|   | III курс                                                          | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 |
| 6 | <b><u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)</u></b> |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|   | I курс                                                            | 23 | 20 | 18 | 17 | 15 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
|   | II курс                                                           | 24 | 21 | 19 | 18 | 16 | 13 | 11 | 8  | 7  | 4  |
|   | III курс                                                          | 24 | 21 | 19 | 18 | 16 | 13 | 11 | 8  | 7  | 4  |
| 7 | <b><u>Подъём прямых ног лёжа на спине до 90°(кол-во раз)</u></b>  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|   | I курс                                                            | 22 | 20 | 19 | 17 | 16 | 15 | 14 | 12 | 8  | 5  |
|   | II курс                                                           | 23 | 21 | 20 | 18 | 17 | 16 | 15 | 13 | 9  | 6  |

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

| №<br>п/<br>п | Контрольные<br>испытания                                                | 5 баллов |    | 4 балла |    | 3 балла |    | 2 балла |    | 1 балл |    |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------|----------|----|---------|----|---------|----|---------|----|--------|----|
|              |                                                                         | 10       | 9  | 8       | 7  | 6       | 5  | 4       | 3  | 2      | 1  |
| 1            | <b><u>Подъём туловища в сед лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)</u></b> |          |    |         |    |         |    |         |    |        |    |
|              | I курс                                                                  | 51       | 49 | 47      | 46 | 44      | 42 | 38      | 36 | 33     | 30 |
|              | II курс                                                                 | 52       | 51 | 49      | 48 | 46      | 44 | 42      | 38 | 36     | 33 |
|              | III курс                                                                | 52       | 51 | 49      | 48 | 46      | 44 | 42      | 38 | 36     | 33 |
| 2            | <b><u>Гибкость (см)</u></b>                                             |          |    |         |    |         |    |         |    |        |    |
|              | I курс                                                                  | 18       | 17 | 15      | 14 | 12      | 11 | 9       | 8  | 6      | 5  |
|              | II курс                                                                 | 19       | 18 | 16      | 15 | 13      | 12 | 10      | 9  | 7      | 6  |
|              | III курс                                                                | 19       | 18 | 16      | 15 | 13      | 12 | 10      | 9  | 7      | 6  |
| 3            | <b><u>Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)</u></b>         |          |    |         |    |         |    |         |    |        |    |
|              | I курс                                                                  | 19       | 18 | 15      | 14 | 12      | 11 | 10      | 9  | 8      | 7  |
|              | II курс                                                                 | 20       | 19 | 17      | 16 | 15      | 14 | 12      | 11 | 10     | 9  |
|              | III курс                                                                | 20       | 19 | 17      | 16 | 15      | 14 | 12      | 11 | 10     | 9  |
| 4            | <b><u>Подтягивание на перекладине (кол-во раз)</u></b>                  |          |    |         |    |         |    |         |    |        |    |
|              | I курс                                                                  | 16       | 14 | 12      | 10 | 9       | 8  | 7       | 6  | 5      | 4  |
|              | II курс                                                                 | 17       | 15 | 13      | 11 | 10      | 9  | 8       | 7  | 6      | 5  |

|    |                                                                           |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----|---------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|    | III курс                                                                  | 17   | 15   | 13   | 11   | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    |
| 5  | <b><u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)</u></b>         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|    | I курс                                                                    | 38   | 36   | 34   | 32   | 30   | 28   | 26   | 24   | 22   | 20   |
|    | II курс                                                                   | 40   | 38   | 36   | 34   | 32   | 30   | 28   | 26   | 24   | 22   |
|    | III курс                                                                  | 40   | 38   | 36   | 34   | 32   | 30   | 28   | 26   | 24   | 22   |
| 6  | <b><u>Подъём прямых ног до 90° в висе на перекладине (кол-во раз)</u></b> |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|    | I курс                                                                    | 17   | 16   | 15   | 14   | 13   | 12   | 11   | 8    | 6    | 5    |
|    | II курс                                                                   | 18   | 17   | 16   | 15   | 14   | 13   | 12   | 9    | 7    | 6    |
|    | III курс                                                                  | 18   | 17   | 16   | 15   | 14   | 13   | 12   | 9    | 7    | 6    |
| 7  | <b><u>Подъём туловища в сед лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)</u></b>   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|    | I курс                                                                    | 51   | 49   | 47   | 46   | 44   | 42   | 38   | 36   | 33   | 30   |
|    | II курс                                                                   | 52   | 51   | 49   | 48   | 46   | 44   | 42   | 38   | 36   | 33   |
|    | III курс                                                                  | 52   | 51   | 49   | 48   | 46   | 44   | 42   | 38   | 36   | 33   |
| 8  | <b><u>Прыжок в длину с места (см)</u></b>                                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|    | I курс                                                                    | 248  | 243  | 238  | 233  | 228  | 223  | 218  | 213  | 208  | 205  |
|    | II курс                                                                   | 250  | 245  | 240  | 235  | 230  | 225  | 220  | 215  | 210  | 208  |
|    | III курс                                                                  | 250  | 245  | 240  | 235  | 230  | 225  | 220  | 215  | 210  | 208  |
| 9  | <b><u>Челночный бег 4х9 м (сек)</u></b>                                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|    | I курс                                                                    | 9.1  | 9.2  | 9.3  | 9.5  | 9.7  | 9.9  | 10.1 | 10.3 | 10.5 | 10.7 |
|    | II курс                                                                   | 9.0  | 9.1  | 9.2  | 9.3  | 9.5  | 9.7  | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 |
|    | III курс                                                                  | 9.0  | 9.1  | 9.2  | 9.3  | 9.5  | 9.7  | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 |
| 10 | <b><u>Бег 60 м (сек)</u></b>                                              |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|    | I курс                                                                    | 8.1  | 8.3  | 8.5  | 8.7  | 8.9  | 9.1  | 9.3  | 9.5  | 9.7  | 9.9  |
|    | II курс                                                                   | 8.0  | 8.2  | 8.4  | 8.6  | 9.0  | 9.0  | 9.2  | 9.4  | 9.6  | 9.8  |
|    | III курс                                                                  | 8.0  | 8.2  | 8.4  | 8.6  | 9.0  | 9.0  | 9.2  | 9.4  | 9.6  | 9.8  |
| 11 | <b><u>Бег 100 м (сек)</u></b>                                             |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|    | I курс                                                                    | 13.3 | 13.5 | 13.7 | 13.8 | 14.1 | 14.3 | 14.5 | 14.7 | 14.9 | 15.1 |
|    | II курс                                                                   | 13.2 | 13.4 | 13.6 | 13.9 | 14.0 | 14.2 | 14.4 | 14.6 | 14.8 | 15.0 |
|    | III курс                                                                  | 13.2 | 13.4 | 13.6 | 13.9 | 14.0 | 14.2 | 14.4 | 14.6 | 14.8 | 15.0 |
| 12 | <b><u>Бег 3000 м (мин)</u></b>                                            |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|    | I курс                                                                    | 12.1 | 12.4 | 13.0 | 13.4 | 14.3 | 15.0 | 15.4 | 16.0 | 16.3 | 17.0 |
|    |                                                                           | 0    | 0    | 5    | 5    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |

|    |                              |           |           |           |           |           |           |      |           |           |           |
|----|------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|-----------|-----------|-----------|
|    | II курс                      | 12.0<br>0 | 12.3<br>0 | 13.0<br>0 | 13.2<br>5 | 14.1<br>0 | 14.5<br>0 | 5.20 | 15.5<br>0 | 16.0<br>0 | 16.4<br>0 |
|    | III курс                     | 12.0<br>0 | 12.3<br>0 | 13.0<br>0 | 13.2<br>5 | 14.1<br>0 | 14.5<br>0 | 5.20 | 15.5<br>0 | 16.0<br>0 | 16.4<br>0 |
| 13 | <b>Тест Купера (12 мин.)</b> |           |           |           |           |           |           |      |           |           |           |
|    | 15-19 лет                    | 3000      | 2850      | 2700      | 2600      | 2500      | 2400      | 2300 | 2200      | 2100      | 2000      |
|    | 20-29 лет                    | 2800      | 2700      | 2600      | 2500      | 2400      | 2200      | 2100 | 2000      | 1900      | 1800      |

### Контрольные требования. Раздел дисциплины: баскетбол.

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

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

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

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

Считается количество попаданий.

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

### Контрольные требования. Раздел дисциплины: волейбол

| №  | Наименование теста                    | Количество | Баллы | Семестр | Критерии оценки                                                         |
|----|---------------------------------------|------------|-------|---------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Верхняя передача                      | 1          | 5     | 1-3-5   | Техника выполнения: работа рук и ног, количество повторений             |
|    |                                       | 2-6        | 4     |         |                                                                         |
|    |                                       | 6-4        | 3     |         |                                                                         |
| 2. | Верхняя передача в дужку              | 10-8       | 5     | 2-4-6   | Техника выполнения: высота, траектория, точность, количество повторений |
|    |                                       | 8-6        | 4     |         |                                                                         |
|    |                                       | 6-1        | 3     |         |                                                                         |
| 3. | Нижняя передача                       | 10-8       | 5     | 1-3-5   | Техника выполнения: работа ног, рук, туловища, количество повторений    |
|    |                                       | 8-6        | 4     |         |                                                                         |
|    |                                       | 6-1        | 3     |         |                                                                         |
| 4. | Нападающий удар<br>-1 зону<br>-5 зону |            | 3/3-5 | 2-4-6   | Техника выполнения, точность, направление удара                         |
|    |                                       | 3/3        | 3/2-3 |         |                                                                         |
|    |                                       | 3/3        | 3/1-1 |         |                                                                         |
| 5. | Подача<br>-1 зону<br>-5 зону          |            |       | 2-4-6   | Техника выполнения, точность, направление полета мяча в зону            |
|    |                                       | 3/3        | 3/3   |         |                                                                         |
|    |                                       | 3/3        | 3/3   |         |                                                                         |

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

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

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

|                  |                                          |
|------------------|------------------------------------------|
| Шкала оценивания | Характеристика знания предмета и ответов |
|------------------|------------------------------------------|

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено    | 1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.<br>2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности.<br>3. Студент сдает все тесты по специализации.<br>4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности. |
| Не зачтено | 1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.<br>2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности.<br>3. Студент не сдает тесты по специализации.<br>4. Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.                                        |

### Лист изменений и дополнений

| №<br>п/п | Виды дополнений и изменений | Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения | Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами) |
|----------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|          |                             |                                                                                                                  |                                                                      |
|          |                             |                                                                                                                  |                                                                      |
|          |                             |                                                                                                                  |                                                                      |
|          |                             |                                                                                                                  |                                                                      |