



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА, ЛЕТЧИКА-КОСМОНАВТА А.А. ЛЕОНОВА»

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. проректора

А.В. Троицкий

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Направление подготовки:** 09.03.04 Программная инженерия

**Направленность (профиль):** Проектирование и разработка программного обеспечения

**Уровень высшего образования:** бакалавриат

Королев  
2023


Рабочая программа является составной частью основной профессиональной образовательной программы и проходит рецензирование со стороны работодателей в составе основной профессиональной образовательной программы. Рабочая программа актуализируется и корректируется ежегодно.

**Коллектив авторов: Ткаченко А. В., Смирнов А.А. Рабочая программа дисциплины: Элективные курсы по физической культуре и спорту. – Королев МО: «Технологический университет», 2023.**

**Рецензент:** доктор социологических наук, профессор Кирилина Т.Ю.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 09.03.04 Программная инженерия, учебного плана, утвержденного Ученым советом Технологического университета, Протокол № 9 от 11 апреля 2023 года.

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры:**

Заведующий кафедрой (ФИО, ученая степень, звание, подпись)	Кирилина Т.Ю., д.с.н, доцент 			
Год утверждения (переутверждения)	2023	2024	2025	2026
Номер и дата протокола заседания кафедры	№ 8 от 15.03.2023			

**Рабочая программа согласована:**

**Руководитель ОПОП**  **О.М. Баранова, к.т.н.**

**Рабочая программа рекомендована на заседании УМС:**

Год утверждения (переутверждения)	2023			
Номер и дата протокола заседания УМС	№ 5 от 11.04.2023 г.			

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП

**Целью** изучения дисциплины является:

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

В процессе обучения студент приобретает и совершенствует следующие компетенции:

**Универсальная компетенция:**

- (УК-6) - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;
- (УК-7) - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основными **задачами** дисциплины являются:

1. укрепление здоровья студентов, развитие основных физических качеств;
2. воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
3. формирование у студентов высоких нравственных и волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия, активной жизненной позиции;
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
7. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
8. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование;
9. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Показатель освоения компетенции отражают следующие индикаторы:

### **Трудовые действия:**

Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;

Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;

### **Необходимые умения:**

Определяет задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения;

Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;

### **Необходимые знания:**

Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.

Выбирает здоровье - сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

## **2. Место дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы подготовки по направлению подготовки бакалавриата 09.03.04 «Программная инженерия».

Дисциплина реализуется кафедрой гуманитарных и социальных дисциплин.

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях и умениях, полученных в рамках обучения по программам общего и среднего профессионального образования.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- (УК-6) - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;

- (УК-7) - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **3. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 1

Виды занятий	Всего часов	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
		Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6	Семестр 7	Семестр 8
Общая трудоемкость	<b>328</b>	64		64	64	64	72		
Аудиторные занятия	<b>160</b>	32		32	32	32	32		
Лекции (Л)	-	-		-	-	-	-		
Практические занятия (ПЗ)	<b>160</b>	32		32	32	32	32		
Лабораторные работы (ЛР)	-	-		-	-	-	-		
Практическая подготовка	-	-		-	-	-	-		
Самостоятельная работа	<b>168</b>	32		32	32	32	40		
Курсовые, расчетно-графические работы	-	-		-	-	-	-		
Контрольная работа, домашнее задание	-	-		-	-	-	-		
Текущий контроль знаний (7 - 8, 15 - 16 недели)	<b>Тест</b>	Тест		Тест	Тест	Тест	Тест		
Вид итогового контроля	<b>Зачет</b>	Зачет		За-чет	За-чет	За-чет	За-чет		

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Темы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

Наименование тем	Лекции, час.	Практические занятия, час	Самостоятельная работа, час.	Занятия в интерактивной форме, час.	Код компетенций
<b>Очная форма обучения</b>					
<b>Тема 1. (МПЗ)</b> Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	-	1	-	-	УК-6 УК-7
<b>Тема 2. (МПЗ)</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	-	1	-	-	УК-6 УК-7

<b>Тема 3. (МПЗ)</b> Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	-	1	-	-	УК-6 УК-7
<b>Тема 4. (МПЗ)</b> Основы методики самомассажа.	-	1	-	-	УК-6 УК-7
<b>Тема 5. (МПЗ)</b> Методика корригирующей гимнастики для глаз.	-	1	-	-	УК-6 УК-7
<b>Тема 6. (МПЗ)</b> Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	-	1	-	-	УК-6 УК-7
<b>Тема 7. (МПЗ)</b> Критерии эффективности здорового образа жизни. Методы оценки уровня физического здоровья.	-	1	-	-	УК-6 УК-7
<b>Тема 8. (МПЗ)</b> Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	-	1	-	-	УК-6 УК-7
<b>Тема 9. (МПЗ)</b> Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	-	1	-	-	УК-6 УК-7
<b>Тема 10. (МПЗ)</b> Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	-	1	-	-	УК-6 УК-7
<b>Тема 11. (МПЗ)</b> Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	-	1	-	-	УК-6 УК-7
<b>Тема 12. (МПЗ)</b> Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	-	1	-	-	УК-6 УК-7
<b>Тема 13. (МПЗ)</b> Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	-	1	-	-	УК-6 УК-7

<b>Тема 14. (МПЗ)</b> Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	-	1	-	-	УК-6 УК-7
<b>Тема 1. (УТЗ)</b> Легкая атлетика	-	46	40	-	УК-6 УК-7
<b>Тема 2. (УТЗ)</b> Гимнастика, (аэробика, атлетическая гимнастика)	-	10	20	-	УК-6 УК-7
<b>Тема 3. (УТЗ)</b> Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч).	-	70	100	-	УК-6 УК-7
<b>Тема 4. (УТЗ)</b> Лыжная подготовка	-	20	8	-	УК-6 УК-7
Сдача нормативов ОФП, СФП, технической подготовке	-	-	-	-	
<b>ИТОГО: 328/328</b>	-	<b>160</b>	<b>168</b>	-	

## 4.2. Содержание тем дисциплины

**Тема 1. (МПЗ) Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).**

Основные жизненно-важные умения и навыки, их характеристика. Особенности методики обучения и совершенствования данных умений и навыков. Организация, формы и средства овладения жизненно важными знаниями, умениями и навыками.

**Тема 2. (МПЗ) Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.**

Понятие работоспособности, усталости, утомления их значение в процессе жизнедеятельности студента. Различные способы и варианты оценки работоспособности, усталости и утомления человека.

**Тема 3. (МПЗ) Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т. д.).**

Понятие физического самовоспитания. Характеристика различных видов двигательной активности человека. Зависимость оздоровления человека от различных факторов (внешних, внутренних).

**Тема 4. (МПЗ) Основы методики самомассажа.**

Общее понятие массажа, его разновидности. Влияние массажа на организм человека, значение самомассажа при занятиях физической культурой и спортом.

### **Тема 5. (МПЗ) Методика корригирующей гимнастики для глаз.**

Особенности строения органов зрения человека, различные заболевания. Значение двигательной активности в общем и корригирующей гимнастики в частности на профилактику различных заболеваний человека.

### **Тема 6. (МПЗ) Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.**

Значение умеренной двигательной активности человека для здоровья студента. Место самостоятельных занятий в общей системе двигательной активности человека. Различия методики организации занятий двигательной активности гигиенической и тренировочной направленности.

### **Тема 7. (МПЗ) Критерии эффективности здорового образа жизни. Методы оценки уровня физического здоровья.**

Здоровый образ жизни студента, компоненты здорового образа жизни. Краткая характеристика компонентов ЗОЖ. Понятие физического здоровья человека, методы его оценки.

### **Тема 8. (МПЗ) Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).**

Понятие специальной и общей физической подготовки человека, их особенности в зависимости от вида спорта. Использование различных методов оценки подготовленности студента (в избранном виде спорта).

### **Тема 9. (МПЗ) Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.**

Физические качества человека, краткая характеристика. Особенности различия методики развития отдельных физических качеств человека.

### **Тема 10. (МПЗ) Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.**

Краткая историческая справка об избранном виде спорта, особенности занятий избранным видом спорта. Правила соревнований, особенности организации и судейства в избранном виде спорта.

### **Тема 11. (МПЗ) Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.**

Особенности психоэмоционального состояния человека, в различных жизненных ситуациях. Занятие различными видами спорта и их влияние на психоэмоциональное состояние человека.

### **Тема 12. (МПЗ) Средства и методы мышечной релаксации в спорте.**



Понятие релаксации и восстановления при занятиях различными видами спорта. Совокупность средств и методов релаксации человека в различные периоды жизни.

### **Тема 13. (МПЗ) Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.**

Понятие ППФП студента. Различия в ППФП в зависимости от вида будущей профессиональной деятельности студента. Методика освоения отдельных элементов ППФП студента.

### **Тема 14. (МПЗ) Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.**

Понятие, значение и виды производственной гимнастики. Особенности различных видов профессиональной деятельности человека. Особенности методики подбора упражнений с целью повышения работоспособности профессионала.

#### **Тема 1. (УТЗ) Лёгкая атлетика**

**Бег на короткие дистанции (100 м.), средние дистанции (400-800 м.), длинные дистанции. (2000-5000 м).** Техника бега: низкий старт (высокий старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с укоренениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки.

**Кросс** (бег по пересечённой местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на равнинных участках, бег по твёрдому, мягкому и скользкому грунту; бег в гору и под уклон; бег по пересечённой местности; финиширование.

**Прыжок в длину с разбега.** Специальные упражнения прыгуна в длину. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом согнуть ноги. Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись».

**Метание гранаты.** Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.

**Толкание ядра.** Техника толкания: держание ядра, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения в толкании ядра.

#### **Тема 2. (УТЗ) Гимнастика**

**Основная гимнастика.** Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в средней школе строевых приёмов, гимнастических перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги (развёрнутые строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождением плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью. Общеразвивающие упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группами с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, гантели и др.), гимнастической стенки, скамеек и других гимнастических снарядов.

**Прикладные упражнения:** ходьба, бег, прыжки и их разновидности (в длину,

вверх, в глубину; прыжки через препятствия; опорные прыжки); упражнения в равновесии; лазание по канату; подтягивание на перекладине; поднимание и переноска груза; упражнение с использованием отягощений.

**Акробатические упражнения.** *Перекаты:* вперёд, назад, в стороны. *Кувырки:* вперёд, назад в группировке из различных исходных положений; вперёд прыжком. *Переворот боком (колесо)* с места, темпового подскока. *Стойки:* на лопатках, на голове; на руках у стенки, тоже с помощью партнера. *Равновесие:* на одной ноге; боковое. *Мост:* из положения лёжа на спине; опусканием назад. Полушпагат, шпагат.

**Опорные прыжки.** Согнув ноги, ноги врозь через козла в ширину и в длину. Прыжок ноги врозь через коня в длину.

**Вольные упражнения.** Элементы художественной гимнастики, хореографии и акробатических упражнений в различных сочетаниях.

### Тема 3. (УТЗ) Спортивные игры

**Баскетбол.** Техника игры в нападении: перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.

Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.

Техника игры в защите: перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперёд.

Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от пола или корзины, перехваты, вырывания и выбивания мяча: способы противодействия бросками в корзину.

Элементы тактики игры в попадании: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трёх игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.

Элементы тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите: командные действия; варианты тактических систем в защите, тренировка и двусторонняя игра.

Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении физических упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, необходимых как в повседневной жизни, так и в будущей профессиональной деятельности.

**Волейбол.** Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.

Защита; стойки и перемещения; Техника владения мячом: приём мяча, блокирование.

Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.

Тренировка и двусторонняя игра.

Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении физических упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, необходимых как в повседневной жизни, так и в будущей профессиональной деятельности.

**Футбол.** Техника игры. Техника владения мячом: подачи, передачи, остановки, удары, внутренней и внешней стопой, прямой удар.

Ведение мяча. Остановки. Техника игры вратаря. Передача мяча.

Элементы игры в нападении и в защите. Командные действия. Двухсторонняя игра.

Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении физических упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, необходимых как в повседневной жизни, так и в будущей профессиональной деятельности.

#### **Тема 4. (УТЗ) Лыжная подготовка**

Повторение строевых приёмов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком.

Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двушажный ходы. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.

Подходящие и подготовительные упражнения – многократное выполнение положения стойки лыжника. Передвижение: скользящим шагом поочерёдно на каждой лыже без палок под небольшой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим шагом держа палки за середину.

Совершенствование техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой».

Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей.

Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки.

Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». Изучение совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.

### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по освоению дисциплины представлены в Приложении 2.

### **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Структура фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине приведена в Приложении 1 к настоящей рабочей программе.

### **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

**Основная литература:**

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>
- Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=359731>
- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
- Климов, В. М. Психофизиологическое обоснование выбора вида физкультурно-спортивной активности в вузе : учебное пособие / В. М. Климов, Р. И. Айзман. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2020. - 102 с. - ISBN 978-5-7782-4187-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=397916>
- Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>

#### **Дополнительная литература:**

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>
- Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=359731>
- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
- Климов, В. М. Психофизиологическое обоснование выбора вида физкультурно-спортивной активности в вузе : учебное пособие / В. М. Климов, Р. И. Айзман. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2020. - 102 с. - ISBN 978-5-7782-

4187-9. - Текст : электронный. - URL:  
<https://znanium.com/catalog/document?id=397916>

- Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

### **Интернет-ресурсы:**

1. Университетская библиотека ONLINE <http://www.biblioclub.ru>
2. Электронно-библиотечной системы Znanium.com <http://znanium.com>
3. <http://fizkultura-na5.ru/> – сайт учителя физ. культуры
4. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
5. <http://fizkult-ura.ru/> – Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
6. <http://kzg.narod.ru/> – Журнал «Культура здоровой жизни»
7. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) – Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины приведены в Приложении 2 к настоящей рабочей программе.

## **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

**Перечень программного обеспечения:** Microsoft Office или свободно распространяемые аналоги.

### **Информационные справочные системы:**

Электронные ресурсы образовательной среды Университета.

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **Практические занятия:**

Для проведения практических учебно-тренировочных занятий необходимы спортивные залы и специальные оборудованные спортивные площадки, спортивный инвентарь, спортивное оборудование.

Спортивный зал игровой – 12x22, 16x32

Малый спортивный зал – 10х6  
Легкоатлетическая дорожка – 400м  
Сектор для прыжков в длину  
Площадка игровая волейбольная открытая – 18х9  
Лыжная трасса – 1км

## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

Маты поролоновые (2 м х 0,1 м).  
Набивные мячи 3 кг, 5 кг.  
Палки гимнастические  
Скакалки гимнастические  
Скамейка гимнастическая жесткая 2 м.  
Гиря 16 кг, 24 кг.  
Гантели разборные  
Штанга (олимпийская), диски обрезиненные (разного веса)  
Тренажер (универсальный)  
Секундомер  
Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов  
Флажки разметочные  
Теннисные мячи  
Аптечка для оказания первой помощи  
Рулетка 10м  
Лыжи  
Палки лыжные  
Мячи волейбольные  
Мячи баскетбольные  
Мячи футзальные  
Мячи футбольные  
Спортивные конусы  
Табло перекидное  
Теннисные столы  
Теннисные ракетки  
Волейбольные стойки универсальные – комплект  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Сетка волейбольная  
Теннисные наборы с ракетками и сеткой  
Ракетки для бадминтона  
Воланы  
Шахматы  
Шашки

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

**(Приложение 1 к рабочей программе)**

**Направление подготовки:** 09.03.04 Программная инженерия

**Направленность (профиль):** Проектирование и разработка программного обеспечения

**Уровень высшего образования:** бакалавриат

**Форма обучения:** очная

Королев  
2023

## 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

**Таблица 1.**

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)*	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции, обучающийся приобретает:		
				Трудовые действия	Необходимые умения	Необходимые знания
1	УК-6	Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	практические занятия (легкая атлетика, спортивные игры и др)	Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;	Определяет задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения	Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей
2	УК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	методико-практические занятия, учебно-тренировочные занятия (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка и др.)	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;	Выбирает здоровые - сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

**Таблица 2.**

Код компетенции	Инструменты, оценивающие сформированность компетенции	Показатель оценивания компетенции	Критерии оценки
УК-6 УК-7	Выполнение практических заданий (нормативов), позволяющих определить уровень развития общей и специ-	А) полностью сформирована (компетенция освоена на <u>высоком</u> уровне) – 5 баллов Б) частично сфор-	Проводится в форме тестирования общих и специальных физических качеств на практическом занятии. Критерии оценки: • выполнение занимающимися



Код компетенции	Инструменты, оценивающие сформированность компетенции	Показатель оценивания компетенции	Критерии оценки
	альной физической подготовленности занимающихся	<p>мирована:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• компетенция освоена на <u>продвинутом</u> уровне – 4 балла;</li> <li>• компетенция освоена на <u>базовом</u> уровне – 3 балла;</li> </ul> <p>В) не сформирована (<u>компетенция не сформирована</u>) – 2 и менее баллов</p>	<p>заданий и их оценивание в соответствии с результатами, указанными в таблице 4,5</p> <p>Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в срок не позднее 1 недели после проведения процедуры – для текущего контроля. Оценка проставляется в электронный журнал.</p>
УК-6 УК-7	Реферат (для студентов, освобожденных от практических занятий)	<p>А) полностью сформирована (компетенция освоена на <u>высоком</u> уровне) – 5 баллов</p> <p>Б) частично сформирована:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• компетенция освоена на <u>продвинутом</u> уровне – 4 балла;</li> <li>• компетенция освоена на <u>базовом</u> уровне – 3 балла;</li> </ul> <p>В) не сформирована (<u>компетенция не сформирована</u>) – 2 и менее баллов</p>	<p>Проводится в письменной форме</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знание и понимание, излагаемого материала (10 баллов)</li> <li>• Анализ и оценка информации (15 баллов)</li> <li>• Построение суждений (10 баллов)</li> <li>• Оформление работы (10 баллов)</li> <li>• Формальные требования (5 баллов)</li> </ul> <p>Максимальная сумма баллов - 50 баллов.</p> <p>Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в срок не позднее 1 недели после проведения процедуры – для текущего контроля. Оценка проставляется в электронный журнал.</p>

### **3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **3.1. Типовые практические задания (нормативы)**

Основными формами контроля в ходе учебного процесса по дисциплине являются:

- по практическому разделу – выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (Таблица 4,5) .

Контрольные нормативы для студентов, относящихся к основной медицинской группе

1. Судейская и инструкторская практика: проведение разминки (в зависимости от раздела и поставленных задач занятия) проводится студентом один раз в течение семестра (оценивается: правильность подобранны упражнений, их дозировка, своевременность подачи методических рекомендаций и т.п.), содействие организации и проведению соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.
2. Выполнение нормативов по общей физической подготовке.

Нормативы по общей физической подготовке (ОФП) принимаются у студентов в каждом семестре. Выполнение каждого норматива оценивается по пятибалльной системе. Из 10 нормативов студент должен сдать 7. После сдачи необходимых нормативов рассчитывается среднее арифметическое значение и проставляются баллы (Таблица 3).

**Таблица 3.**  
Подсчет баллов по нормативам

Среднее арифметическое	Количество баллов
4,6-5,0	20
3,6-4,5	16
3,0-3,5	12
2,9 и меньше	8

**Таблица 4.**  
Контрольные нормативы по ОФП

Виды испытаний	Пол	Нормативы, баллы				
		5	4	3	2	1
<b>Сила</b>						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Муж	44	38	32	26	20
	Жен	24	19	16	11	7

Виды испытаний	Пол	Нормативы, баллы				
		5	4	3	2	1
Подтягивание на перекладине (кол-во раз), девушки на низкой перекладине	Муж	16	14	12	10	6
	Жен	30	16	10	6	4
Вис на согнутых руках (сек.) (по желанию)	Муж	60	47	35	23	10
	Жен	21	17	13	9	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз, 1 мин.), руки за головой	Муж	53	47	40	34	28
	Жен	45	41	37	33	26
Прыжок в длину с места, см.	Муж	260	240	225	210	190
	Жен	210	195	180	170	160
Рывок гири (16 кг.) (по желанию)	Муж	40	35	30	20	10
<b>Скорость</b>						
Бег 100 м. сек.	Муж	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
	Жен	14.8	15.6	18.4	17.3	18.2
Прыжки на скакалке за 60 сек. (кол-во раз)	Муж	130	115	100	90	60
	Жен	150	135	120	100	70
<b>Ловкость</b>						
Челночный бег 4х9 м., сек	Муж	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	Жен	10.2	10.5	11.1	11.5	12
<b>Гибкость</b>						
Наклон туловища из положения стоя на скамье см.	Муж	16	13	10	8	5
	Жен	20	16	12	10	8

### 3. Выполнение нормативов по специальной физической подготовке

В зависимости от курса обучения и раздела ПЗ студентам необходимо сдать нормативы по специальной физической подготовке (СФП). Нормативы приведены в таблице 5. Данные нормативы сдаются один раз в семестре.

**Таблица 5.**  
Контрольные нормативы по СФП

Виды испытаний	Пол	Нормативы, баллы				
		5	4	3	2	1
<b>Легкая атлетика</b>						
Бег 3000 м. (мин., сек.)	Муж	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
Бег 2000 м. (мин., сек.)	Жен	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
Прыжок в длину с разбега (м.)	Муж	470	460	440	410	390
	Жен	380	370	350	325	310
Бег 100 м. сек.	Муж	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
	Жен	14.8	15.6	18.4	17.3	18.2
<b>Спортивные игры</b>						
<b>Волейбол</b>						
Передачи мяча на месте (верхняя передача) кол-во раз	Муж	40	35	25	20	15
	Жен	35	30	20	15	10
Передачи мяча на месте (передача двумя руками снизу) кол-во раз	Муж	30	25	20	12	8
	Жен	25	20	12	10	6

Виды испытаний	Пол	Нормативы, баллы				
		5	4	3	2	1
Передачи мяча в парах (кол-во передач) (можно использовать и верхнюю и нижнюю пер.)	Муж	30	25	18	12	8
	Жен	25	20	15	10	6
Подачи мяча - юноши по номерам (из 10 подач), девушки попадание в площадку (кол-во раз)	Муж	8	6	4	3	2
	Жен	7	5	4	3	2
Учебная игра	Муж	Оценивается правильность выполнения технических приемов и тактических действий игрока, знание правил игры				
	Жен					
<b>Баскетбол</b>						
Ведение мяча (обводя спортивные конусы – 3х12.м.) (мин., сек.)	Муж	15,0	15,8	16,6	17,2	18,5
	Жен	16,4	17,00	17,8	18,8	20,0
Передачи мяча в парах (расстояние 3-4 метра, за 30 сек.) кол-во раз	Муж	25	22	19	15	12
	Жен	20	17	15	12	10
Штрафные броски (10 бросков)	Муж	8	6	5	4	2
	Жен	7	5	4	3	1
Броски с точек (5 точек - 2 броска)	Муж	8	6	5	4	2
	Жен	6	4	4	3	2
Учебная игра	Муж	Оценивается правильность выполнения технических приемов и тактических действий игрока, знание правил игры				
	Жен					
<b>Лыжная подготовка</b>						
Передвижения на лыжах различными способами (техника выполнения упражнения)	Муж	Оценивается техника выполнения упражнения, его отдельных элементов				
	Жен					
Бег на лыжах 1 км. (мин)	Муж	4.0	4.10	4.30	4.50	5.00
	Жен	5.20	5.35	5.50	6.00	6.30
Бег на лыжах 2 км. (мин)	Муж	9,30	9,50	10,10	10,30	11,00
	Жен	11,50	12,00	12,20	12,50	13,20
Бег на лыжах 3 км. (мин)	Муж	13,40	13,55	14,10	14,30	15,00
	Жен	17,00	17,20	17,50	18,20	19,00

### 3.2. Примерная тематика рефератов

Студенты, по медицинским показаниям освобожденные от практических занятий, готовят письменную работу (реферат) на одну из предложенных тем (таблица 6).

**Таблица 6.**  
Темы рефератов

Курс, семестр	№ п/п	Тема письменной работы
<b>Очная форма обучения</b>		
1 курс,	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
	2	Социально-биологические основы физической культуры.

Курс, семестр	№ п\п	Тема письменной работы
	3	Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).
	4	Методики оценки физического развития и функционального состояния организма.
	5	Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Основы здорового образа жизни человека.
1 курс,	6	Особенности питания человека и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
	7	Основы построения оздоровительной тренировки.
	8	Характеристика средств специально-оздоровительной направленности.
	9	Характеристика отдельных физкультурно-оздоровительных методик и систем.
	10	Психофизиологические основы учебного труда и профессиональной деятельности.
1 курс,	11	Физические качества человека, их краткая характеристика.
	12	Средства и методы воспитания отдельных физических качеств.
	13	Основы методики, средства и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
	14	Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.
	15	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
2 курс,	16	Экстремальные виды спорта. Основы техники безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
	17	История развития Олимпийских игр.
	18	Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Мониторинг физического здоровья.
	19	Рекреационная физическая культура.
	20	Функции опорно-двигательного аппарата человека, современные методики реабилитации.
2 курс,	21	Функции дыхательной системы человека, современные методики реабилитации.
	22	Функции сердечно-сосудистой системы человека, современные методики реабилитации.

Курс, семестр	№ п\п	Тема письменной работы
	23	Функции пищеварительной системы человека, современные методики реабилитации.
	24	Функции органов чувств человека, современные методики реабилитации.
	25	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
	26	Методика построения самостоятельных занятий, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки.
	27	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда.
	28	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культурой.
	29	Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
	30	Влияние внешних факторов окружающей среды на организм и здоровье человека в крупном мегаполисе и методы профилактики их воздействия.
3 курс	31	Организация оздоровительной работы в вузе.
	32	Комплексная оценка уровня здоровья студентов.
	33	Биоритмы и их значение в режиме дня студента
	34	Стратегия понимания здорового образа жизни студентами и преподавателями.
	35	Влияние геомагнитных дней на состояние здоровья человека.
	36	Формирование здоровья будущих родителей как фактор перинатальной охраны детей.
	37	Сохранение здоровья юношества при работе с компьютером.
	38	Культура здоровья как показатель интеллигентности выпускника вуза.
	39	Влияние табакокурения на организм девушки, женщины.
3 курс	40	Профилактика табакокурения в образовательных учреждениях.
	41	Влияние телевидения на состояние подрастающего поколения.
	42	Выявление основных психолого-педагогических факторов, отрицательно влияющих на здоровье студенческой молодежи в процессе обучения.

Курс, семестр	№ п\п	Тема письменной работы
	43	Депрессивные состояния в юношеском возрасте.
	44	Витамины и здоровье: положительные и отрицательные аспекты.
	45	Влияние употребление наркотиков на телесное, душевное и духовное здоровье молодежи.
	46	Питание студентов как фактор здоровья.
	47	Особенности охраны здоровья студенческой молодежи
	48	Внешние и внутренние ресурсы здоровья.

Срок сдачи работы – не мене, чем за 2 недели до аттестации; объем 5-7 страниц, шрифт – Times New Roman, кегль – 14 пт, интервал – 1,5. Качество работы оценивается по критериям, приведённым в таблице 7. Максимальное количество баллов за данный вид работы – 50 баллов.

**Таблица 7.**  
Критерии оценки реферата

Критерий	Требования к работе	Количество баллов
Знание и понимание, излагаемого материала	Соответствие содержания теме работы; формулировка проблемы, определение рассматриваемых понятий четко и полно, самостоятельность выполнения работы	10 баллов
Анализ и оценка информации	Обоснованность отбора материала, его объем; грамотный анализ различных точек зрения; выводы, обобщающие собственную позицию; наглядность и информативность иллюстрированного материала.	15 баллов
Построение суждений	Логика, ясность изложения; грамотная аргументация; четкость и содержательность выводов.	10 баллов
Оформление работы	Правильность цитирования; грамотность изложения	10 баллов

	(язык); структура (титульный лист, содержание, источники литературы).	
Формальные требования	Соблюдение сроков сдачи работы, объем и т.п.	5 баллов

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Формой контроля знаний по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является итоговая аттестация в форме зачета.

Неделя текущего контроля	Вид оценочного средства	Код компетенций, оценивающий знания, умения, навыки	Содержание оценочного средства	Требования к выполнению	Срок сдачи (неделя семестра)	Критерии оценки по содержанию и качеству с указанием баллов
В соответствии с КУГ	Зачет (для студентов, освобожденных от практических занятий)	УК-6 УК-7	Беседа по теме реферата	Зачет проводится в устной форме, путем ответа на вопросы по тематике реферата. Время отведенное на процедуру – 20 минут	Результаты предоставляются в день проведения зачета	Критерии оценки: «Зачтено»: - знание основных понятий темы; - знание основных научных теорий, изучаемого предмета; - ответ на дополнительные вопросы. «Не зачтено»: - незнание основных понятий предмета; - неумение использовать и применять полученные знания на практике; - не отвечает на дополнительные вопросы.
В соответствии с КУГ	Зачет	УК-6 УК-7	Анализ работы студента (ОМГ), проведенной в течение семестра	Зачет проводится в устной форме, путем анализа количественных и качественных показателей, показанных во время изучения предмета	Результаты предоставляются в день проведения зачета	Критерии оценки: «Зачтено»: • Выполнение всех видов необходимых работ с набором минимального количества баллов – 65.  «Не зачтено»: • недобор необходимого минимума баллов (менее 65)



Неделя текущего контроля	Вид оценочного средства	Код компетенций, оценивающий знания, умения, навыки	Содержание оценочного средства	Требования к выполнению	Срок сдачи (неделя семестра)	Критерии оценки по содержанию и качеству с указанием баллов
				Время отведенное на процедуру – 20 минут		баллов) • незнание основных понятий предмета;

Итоговое начисление баллов по дисциплине осуществляется в соответствии с разработанной и внедренной балльно-рейтинговой системой контроля и оценивания уровня знаний и внеучебной созидательной активности обучающихся.

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

**(Приложение 2 к рабочей программе)**

**Направление подготовки:** 09.03.04 Программная инженерия

**Направленность (профиль):** Проектирование и разработка программного обеспечения

**Уровень высшего образования:** бакалавриат

**Форма обучения:** очная

Королев  
2023

## 1. Общие положения

**Целью** изучения дисциплины является:

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

Основными **задачами** дисциплины являются:

1. укрепление здоровья студентов, развитие основных физических качеств;
2. воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
3. формирование у студентов высоких нравственных и волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия, активной жизненной позиции;
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
7. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
8. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование;
9. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Указания по проведению практических занятий

### Практические занятия

#### 1 семестр

#### Практическое занятие №1.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. Организационное занятие. Ознакомление с целями и задачами ОФП на занятиях легкой атлетикой, техника безопасности.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### Практическое занятие №2.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств, техника бега на короткие дистанции, 60 м., 100 м.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №3.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. ОФП. Развитие силы нижних конечностей, техника бега на короткие дистанции. Воспитание общей выносливости.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №4.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств и реакции занимающихся. Воспитание общей выносливости.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №5.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: легкая атлетика. ОФП. Техника бега на средние дистанции (400 м., 600 м.). Развитие прыгучести. Эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №6.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: гимнастика (с элементами акробатики). ОФП. Развитие физических качеств (гибкость, ловкость), выполнение гимнастических упражнений.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №7.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: гимнастика (с элементами акробатики). Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), строевые упражнения.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №8.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: гимнастика (с элементами акробатики). Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), строевые упражнения, элементы акробатики.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №9.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.  
Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП.  
Основные технические элементы при игре в баскетбол.  
Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №10.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.  
Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП.  
Техника владения мячом. Ведение мяча (на месте, в движении), передачи мяча на месте.  
Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №11.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.  
Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП.  
Техника владения мячом. Ведение мяча в движении передачи мяча в парах в движении.  
Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №12.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.  
Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП.  
Ведение мяча и передачи мяча в парах в тройках (в движении). Броски мяча в кольцо (МПЗ №4)  
Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №13.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.  
Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП.  
Передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину (штрафные броски) (МПЗ №4).  
Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №14.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.  
Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). Сдача контрольных нормативов (ОФП).  
Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №15.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.  
Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). СФП.  
Передачи и ведение мяча, штрафные броски, броски мяча с точек. Основные технические действия в защите, в нападении.  
Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №16.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). СФП. Основные технические действия в защите, нападении, командные действия. Подвижные игры, эстафеты  
Продолжительность занятия – 2 ч.

## **Второй курс 3 семестр**

### **Практическое занятие №1.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Особенности техники бега на короткие дистанции, 60 м., 100 м. (МПЗ 5.)

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №2.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Укрепление силы мышц нижних конечностей, развитие координационных способностей. Кросс 1 км. (МПЗ 5.)

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №3.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Техника бега на средние дистанции (400 м., 600 м.). Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №4.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Развитие силы мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса. (МПЗ 6.)

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №5.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Техника безопасности. ОФП, развитие физических качеств.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №6.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), выполнение строевых и общеразвивающих упражнений.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №7.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Дальнейшее развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), элементы акробатики.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №8.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Совершенствование элементов из комплекса гимнастических упражнений. Дальнейшее развитие физических качеств.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №9.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол).ОФП. Совершенствование передач мяча в парах (нижняя, верхняя) в тройках.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №10.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол).ОФП. Передачи мяча (индивидуально, в парах), подача мяча (верхняя прямая подача).

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №11.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол).ОФП. Передачи мяча, прием мяча в парах, тройках. Поддачи мяча.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №12.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол).ОФП. Совершенствование передачи и приема мяча. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №13.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол).Элементы игры в защите, учебная игра. (Судейство в волейболе)

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №14.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол).Отработка технических и тактических действий в защите входе учебной игры. Подвижные игры, эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №15.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). Сдача контрольных нормативов (СФП). Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №16.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). Сдача контрольных нормативов (СФП). Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

## **Второй курс 4 семестр**

### **Практическое занятие №1.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Ознакомление с целями и задачами на занятиях по лыжной подготовке, техника безопасности (МПЗ №7).

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №2.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. ОФП. Разминка, техника одновременного одношажного хода и попеременного 2-х шажного хода. Игра, эстафеты

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №3.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. ОФП. Выполнение попеременно 2-х шажного хода 1-1,5 км., бесшажный ход 1-1,5 км. Подвижная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №4.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Вкатывание до 2-3 км. Спуски, подъемы. Ускорение до 100м. Эстафеты

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №5.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №6.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол). ОФП. Техника владения мячом. Ведение мяча (контроль мяча перекатом). Передачи и остановка мяча.



Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №7.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).ОФП. Разновидности передач мяча и варианты остановок. (Длинная передача мяча)

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №8.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).ОФП. Передачи, распасовки в круге, в квадрате, удары по воротам. (МПЗ №8)

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №9.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).СФП. Тактические действия игроков в защите. Техника игры вратаря.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №10.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).СФП. Тактические действия в нападении. Отработка простейших тактических действий в нападении. Тактика игры вратаря.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №11.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).Отработка технических элементов в процессе учебной игры

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №12.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).Сдача нормативов СФП. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №13.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее освоение техники бега на короткие дистанции.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №14.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Особенности бега на длинные дистанции, развитие выносливости.(1500-2000 м.).

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №15.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика .ОФП. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №16.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

## **Третий курс 5 семестр**

### **Практическое занятие №1.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. Ознакомление с целями и задачами ОФП на занятиях легкой атлетикой, техника безопасности.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №2.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Укрепление силы мышц нижних конечностей, развитие координационных способностей. Кросс 1 км. (МПЗ 9.)

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №3.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Совершенствование техники бега на средние дистанции (400 м., 600 м.). Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №4.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Подготовка и организация соревнований по легкой атлетике. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. (МПЗ 10.)

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №5.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Техника безопасности. ОФП, развитие физических качеств.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №6.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), выполнение общеразвивающих упражнений с предметами.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №7.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Дальнейшее развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), элементы акробатики.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №8.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Совершенствование элементов из комплекса гимнастических упражнений. Дальнейшее развитие физических качеств.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №9.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).ОФП. Совершенствование техники остановки и передачи мяча в парах (нижняя, верхняя) в тройках.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №10.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).ОФП. Передачи мяча, удары по воротам. Тактика игры в нападении. Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №11.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: (МПЗ 11.) Спортивные игры (футбол).ОФП. Передачи мяча, тактические действия (индивидуальные и командные) в защите. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №12.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).СФП. Особенности судейства в футболе. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №13.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).Элементы игры в нападении, учебная игра (особенности подготовки соревнований по футболу).

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №14.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол). Отработка технических и тактических действий в защите входе учебной игры. Подвижные игры, эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №15.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: (МПЗ №12) Спортивные игры (футбол). Сдача контрольных нормативов (СФП). Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №16.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол). (ОФП). Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Третий курс 6 семестр**

#### **Практическое занятие №1.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Ознакомление с целями и задачами на занятиях по лыжной подготовке, техника безопасности (МПЗ №13).

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №2.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. ОФП. Выполнение попеременно 2-х шажного хода 1-1,5 км., бесшажный ход 1-1,5 км. Подвижная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №3.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №4.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: (МПЗ №14) Спортивные игры (волейбол). ОФП. Передачи мяча в парах, прием мяча (в парах, тройках). Верхняя прямая подача. Подвижные игры, эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №5.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол).ОФП. Передачи мяча, прием мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра. Подвижные игры, эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №6.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол).Отработка технических действий в нападении входе учебной игры. Подвижные игры, эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №7.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол).Сдача контрольных нормативов (СФП). Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №8.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №9.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). Эстафеты подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №10.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Особенности бега на длинные дистанции, развитие выносливости.(1500-2000 м.).

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №11.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Совершенствование техники бега на средние дистанции (400 м., 600 м.). Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №12.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов по ОФП

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №13.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Подготовка и организация соревнований по легкой атлетике. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. (МПЗ 10.)

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №14.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. Дальнейшее совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Развитие общей выносливости.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №15.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика .ОФП. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №16.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

## **3. Указания по проведению лабораторного практикума**

Не предусмотрено учебным планом

## **4. Указания по проведению самостоятельной работы студентов**

Основной формой самостоятельной работы студентов при прохождении данной дисциплины является внеаудиторная самостоятельная работа, выполняемая студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- самостоятельное изучение практических тем;
- составление комплексов физических упражнений, направленных на решение конкретных задач, поставленных преподавателем;
- выполнение комплексов физических упражнений (предложенных преподавателем) в домашних условиях и т.д.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование блока (раздела) дисциплины</b>	<b>Виды СРС</b>
5.	Тема 1. (МПЗ) Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (лите-

	важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	ратура взята из рабочей программы)
6.	<b>Тема 2. (МПЗ)</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
7.	<b>Тема 3. (МПЗ)</b> Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
8.	<b>Тема 4. (МПЗ)</b> Основы методики самомассажа.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
9.	<b>Тема 5. (МПЗ)</b> Методика корригирующей гимнастики для глаз.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
10.	<b>Тема 6. (МПЗ)</b> Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
11.	<b>Тема 7. (МПЗ)</b> Критерии эффективности здорового образа жизни. Методы оценки уровня физического здоровья.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
12.	<b>Тема 8. (МПЗ)</b> Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
13.	<b>Тема 9. (МПЗ)</b> Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
14.	<b>Тема 10. (МПЗ)</b> Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
15.	<b>Тема 11. (МПЗ)</b> Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
16.	<b>Тема 12. (МПЗ)</b> Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
17.	<b>Тема 13. (МПЗ)</b> Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
18.	<b>Тема 14. (МПЗ)</b> Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
19.	<b>Легкая атлетика</b>	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.
20.	<b>Гимнастика</b>	Составление комплексов ОФП, направленных на развитие основных физических ка-

		честв человека.
21.	<b>Спортивные игры</b>	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.
22.	<b>Лыжная подготовка</b>	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.

## 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### Основная литература:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>
- Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=359731>
- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
- Климов, В. М. Психофизиологическое обоснование выбора вида физкультурно-спортивной активности в вузе : учебное пособие / В. М. Климов, Р. И. Айзман. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2020. - 102 с. - ISBN 978-5-7782-4187-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=397916>
- Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. — 4-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2018. — 420 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>

### Дополнительная литература:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>
- Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-



015939-3. - Текст : электронный. - URL:  
<https://znanium.com/catalog/document?id=359731>

- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
- Климов, В. М. Психофизиологическое обоснование выбора вида физкультурно-спортивной активности в вузе : учебное пособие / В. М. Климов, Р. И. Айзман. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2020. - 102 с. - ISBN 978-5-7782-4187-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=397916>
- Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>

## **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

### **Интернет-ресурсы:**

8. Университетская библиотека ONLINE <http://www.biblioclub.ru>
9. Электронно-библиотечной системы Znanium.com <http://znanium.com>
10. <http://fizkultura-na5.ru/> – сайт учителя физ. культуры
11. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
12. <http://fizkult-ura.ru/> – Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
13. <http://kzg.narod.ru/> – Журнал «Культура здоровой жизни»
14. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) – Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.

## **7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины приведены в Приложении 2 к настоящей рабочей программе.

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

**Перечень программного обеспечения:** Microsoft Office или свободно распространяемые аналоги.

### **Информационные справочные системы:**

Электронные ресурсы образовательной среды Университета.

**Ресурсы информационно-образовательной среды «МГОТУ»:** Рабочая программа и методическое обеспечение по курсу «Элективные курсы по физической культуре и спорту».