

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра физического воспитания**

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Е.И.Луковникова

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ**

**Б1.Б.20 Физическая культура и спорт**

**Б1.В.19 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

## **НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ**

**09.03.02 Информационные системы и технологии**

## **ПРОФИЛЬ ПОДГОТОВКИ**

**Информационные системы и технологии**

Программа академического бакалавриата

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

<b>1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО МОДУЛЮ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМА МОДУЛЯ .....</b>	<b>5</b>
3.1 Распределение объёма модуля по формам обучения.....	5
3.2 Распределение объёма модуля по видам учебных занятий и трудоемкости .....	5
<b>4. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ .....</b>	<b>6</b>
4.1 Распределение разделов модуля по видам учебных занятий .....	6
4.2 Содержание модуля, структурированное по разделам и темам .....	9
4.3 Лабораторные работы.....	13
4.4 Семинары.....	14
Элективные курсы по физической культуре и спорту.....	15
4.5. Контрольные мероприятия: курсовой проект (курсовая работа), контрольная работа, РГР, реферат.....	15
<b>5. МАТРИЦА СООТНЕСЕНИЯ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ К ФОРМИРУЕМЫМ В НИХ КОМПЕТЕНЦИЯМ И ОЦЕНКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ .....</b>	<b>16</b>
<b>6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЮ.....</b>	<b>17</b>
<b>7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ.....</b>	<b>17</b>
<b>8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО – ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ .....</b>	<b>19</b>
<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ МОДУЛЯ.....</b>	<b>19</b>
9.1. Методические указания для обучающихся по выполнению семинаров.....	19
9.2. Методические указания для обучающихся по выполнению практических занятий (элективные курсы по физической культуре).....	25
<b>10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО МОДУЛЮ .....</b>	<b>59</b>
<b>11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО МОДУЛЮ .....</b>	<b>60</b>
<b>Приложение 1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по модулю.....</b>	<b>61</b>
Аннотация рабочей программы модуля .....	68
<b>Приложение 2. Протокол о дополнениях и изменениях в рабочей программе .....</b>	<b>70</b>

# **1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО МОДУЛЮ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

## **Вид деятельности выпускника**

Модуль охватывает круг вопросов, относящихся к профессиональной деятельности выпускника в соответствии с компетенциями и видами деятельности, указанными в учебных планах.

## **Цель модуля**

Формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и эффективной профессиональной деятельности.

## **Задачи модуля**

1. Обеспечение понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

7. Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Код компетенции	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по модулю
1	2	3
ОК-6	способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять работу в команде с однокурсниками.</li> <li>- проявлять уважение и доверие в коллективе.</li> <li>- восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками общения с различным контингентом, различными способами регулирования психоэмоционального состояния и регулирования взаимоотношений.</li> </ul>
ОК-11	владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методические основы физического воспитания;</li> <li>- должностные обязанности своей профессии.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– придерживаться здорового образа жизни;</li> <li>– самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;</li> <li>- методикой применения физических упражнений для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>

## 2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Модуль состоит из: дисциплины «Физическая культура и спорт» и « Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Дисциплина Б1.Б.20 «Физическая культура и спорт» является базовой и обязательной для изучения.

Б1.В.19 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относятся к вариативной части.

Модуль базируется на знаниях, полученных при изучении физической культуры основных общеобразовательных программ.

### 3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМА МОДУЛЯ

#### 3.1. Распределение объема модуля по формам обучения

Форма обучения	Курс	Семестр	Трудоемкость модуля в часах						Курсовая работа (проект), контрольная работа, реферат, РГР	Вид промежуточной аттестации
			Всего часов	Аудиторных часов	Лекции	Семинары	Элективные курсы	Самостоятельная работа		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Очная	1-3	1-6	400	72	36	36	328	-	-	зачет
Заочная	3,4	-	400	72	6	-	328	62	-	зачет
Заочная (ускоренное обучение)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Очно-заочная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

#### 3.2. Распределение объема модуля по видам учебных занятий и трудоемкости

Вид учебных занятий	Трудоемкость (час.)	в т.ч. в интерактивной, активной, инновационной формах, (час.)	Распределение по семестрам, час					
			1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>I. Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	400	-	68	72	68	72	68	52
Лекции (Лк)	36	-	-	-	-	18	18	-
Семинары (С)	36	-	-	-	-	-	-	36
Элективные курсы (ПЗ)	328	-	68	72	68	54	50	16
<b>II. Промежуточная аттестация</b>		-	+	+	+	+	+	+
зачет								
Общая трудоемкость модуля ..... час.	400	-	68	72	68	72	68	52
зач. ед.	2	-	-	-	-	0,5	0,5	1

## 4. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

### 4.1. Распределение разделов модуля по видам учебных занятий

- для очной формы обучения:

№ раздела и темы	Наименование раздела и тема дисциплины	Трудоемкость, (час.)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость; (час.)	
			учебные занятия	
			лекции	семинары
1	2	3	4	5
<b>Дисциплина Физическая культура и спорт</b>		<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>1.</b>	<b>Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся.</b>	<b>46</b>	<b>24</b>	<b>22</b>
1.1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	4	2	2
1.2	История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	5	3	2
1.3	Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья обучающихся	4	2	2
1.4	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	4	2	2
1.5	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой	4	2	2
1.6	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	4	2	2
1.7	Спортивные и подвижные игры	4	2	2
1.8	Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений	5	3	2
1.9	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	2	2
1.10	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	4	2	2
1.11	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	4	2	2
<b>2.</b>	<b>Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>14</b>
2.1	Социально-биологические основы физической культуры	4	2	2
2.2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	2	2
2.3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4	2	2
2.4	Туризм. Классификация видов туристиче-	5	2	3

	ских походов. Особенности туризма и методика организации			
2.5	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся – болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	4	2	2
2.6	Профессионально прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	5	2	3
	<b>Элективные курсы по физической культуре и спорту</b>	<b>328</b>	-	-
1	<i>Спортивные игры:</i>			
	Волейбол	84	-	-
	Баскетбол	84	-	-
	Футбол	80	-	-
	Настольный теннис	40	-	-
	Дартс	40	-	-
	Итого	328		
2	<i>Гимнастика</i>			
	Фитнес-аэробика	164	-	-
	Атлетическая гимнастика	164	-	-
	Итого	328		
3	<i>Циклические виды спорта</i>			
	Лыжная подготовка	228	-	-
	Легкая атлетика	100	-	-
	Итого	328		

- для заочной формы обучения

№ раздела и темы	Наименование раздела и тема дисциплины	Трудоемкость, (час.)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость; (час.)		
			учебные занятия		
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа обучающихся
1	2	3	4	5	6
<b>Дисциплина Физическая культура и спорт</b>		<b>68</b>	<b>6</b>	-	<b>62</b>
<b>1.</b>	<b>Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся.</b>	<b>41</b>	<b>3</b>	-	<b>38</b>
1.1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	3,3	0,30	-	3
1.2	История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	4,3	0,30	-	3
1.3	Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении	4,2	0,20	-	4

	здоровья обучающихся				
1.4	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	3,3	0,30	-	3
1.5	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой	3,2	0,20	-	3
1.6	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	3,3	0,30	-	3
1.7	Спортивные и подвижные игры	4,3	0,30	-	4
1.8	Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений	4,3	0,30	-	4
1.9	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	3,3	0,30	-	3
1.10	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	4,3	0,30	-	4
1.11	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	3,2	0,20	-	3
<b>2.</b>	<b>Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>	<b>27</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>24</b>
2.1	Социально-биологические основы физической культуры	4,5	0,5	-	4
2.2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4,5	0,5	-	4
2.3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4,5	0,5	-	4
2.4	Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика органи-	4,5	0,5	-	4



	зации				
2.5	Массовые физкультурно-спортивные меро-приятия. Правила поведения обучающихся – болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	4,5	0,5	-	4
2.6	Профессионально прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	4,5	0,5	-	4
	<b>Элективные курсы по физической культуре и спорту</b>	<b>324</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>320</b>
1	<i>Спортивные игры:</i>				
	Волейбол	66	-	2	64
	Баскетбол	66	-	2	64
	Футбол	64	-	-	64
	Настольный теннис	64	-	-	64
	Дартс	64	-	-	64
	Итого	<b>324</b>		<b>4</b>	<b>320</b>
2	<i>Гимнастика</i>				
	Фитнес-аэробика	162	-	2	160
	Атлетическая гимнастика	162	-	2	160
	Итого	<b>324</b>		<b>4</b>	<b>320</b>
3	<i>Циклические виды спорта</i>				
	Лыжная подготовка	162	-	2	160
	Легкая атлетика	162	-	2	160
	Итого	<b>324</b>		<b>4</b>	<b>320</b>

#### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам

<i>№ раздела и темы</i>	<i>Наименование раздела и темы дисциплины</i>	<i>Содержание лекционных занятий</i>	<i>Вид занятия в интерактивной, активной, инновационной формах, (час.)</i>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>1.</b>	<b>Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся.</b>		<b>-</b>
1.1.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизиологическая характеристика учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях	-

		вуза.	
1.2.	История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.	-
1.3	Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья обучающихся	Основы здорового образа жизни обучающихся. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.	-
1.4	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, заболеваниях органов дыхания, заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях.	-
1.5	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой	Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации обучающихся и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах.	-
1.6	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил со-	-

		состязаний по избранному виду спорта	
1.7	Спортивные и подвижные игры	<p>Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол, дартс.</p> <p>Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды.</p> <p>Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.</p>	-
1.8	Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений	<p>Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу, "Син До", "Тайчи" и др. Современные оздоровительные системы: атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, стрейтчинг, шейпинг, калланетика, бодифлекс и др., системы дыхательной гимнастики оздоровительная методика фитнеса. Классификация фитнес программ по функциональной направленности.</p> <p>Необычные виды спорта. Их классификация: командные, гонки и соревнования на скорость, силовые, метание необычных предметов, болотные, экстремальные, экзотические, технические и др.</p> <p>Нетрадиционный спорт в России.</p> <p>Необычные соревнования народов мира.</p>	-
1.9	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p>	-
1.10	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах</p>	-
1.11	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	<p>Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления.</p> <p>Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия</p>	-

2.	<b>Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>		
2.1	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психо-эмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой.	-
2.2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Основные понятия. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в процессе обучения. Здоровье и работоспособность обучающихся. Заболеваемость обучающихся в период учебы и ее профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психо-эмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха.	-
2.3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки обучающихся разных медицинских групп. Роль оздоровительной физической культуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности обучающихся. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	-
2.4	Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации	Классификация туристской деятельности. Рекреационный туризм. Спортивный туризм. Рекреационно-оздоровительный туризм. Рекреационно-познавательный туризм. Рекреационно-спортивный туризм. Классификация туристской деятельности по единым основаниям. Методика разработки маршрута похода. Мето-	-

		дика разработки продуктовой раскладки похода. Методика раскладки снаряжения. Понятие техники туризма. Топографическая подготовка туриста. Техника ориентирования на местности. Основы туристской техники передвижения и страховки. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде. Техника транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований.	
2.5	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов - болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Понятие толерантности. Знания, умения, навыки, формируемые в процессе занятий физической культурой в вузе, необходимые обучающимся и болельщикам, обеспечивающие должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.	-
2.6	Профессионально прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе. Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив.	-

### 4.3. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрено

#### 4.4. Семинары

<i>№ п/п</i>	<i>Номер раздела дисци- плины</i>	<i>Наименование тем семинаров</i>	<i>Объем (час.)</i>	<i>Вид занятия в ин- терактивной, активной, инновационной формах, (час.)</i>
1.	<b>1.</b>	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	2	-
2.		История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	2	-
3.		Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры и спорта в обеспечении здоровья обучающихся	2	-
4.		Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	2	-
5.		Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом	2	-
6.		Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	2	-
7.		Спортивные и подвижные игры	2	-
8.		Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений	2	-
9.		Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	-
10.		Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	-
11.		Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	2	-
12.	<b>2.</b>	Социально-биологические основы физической культуры и спорта	2	-
13.		Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	2	-
14.		Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	-
15.		Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации	3	-
16.		Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся – болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	2	-
17.		Профессионально прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалиста	3	-
<b>ИТОГО</b>			<b>36</b>	<b>-</b>

Элективные курсы по физической культуре и спорту (практические занятия)

<i>№ п/п</i>	<i>Номер раздела дисци- плины</i>	<i>Наименование тем практических занятий</i>	<i>Объем (час.)</i>	<i>Вид занятия в инте- рактивной, ак- тивной, инновационной формах, (час.)</i>
	<b>3.</b>	<b>1. Спортивные игры:</b>	<b>328</b>	
1		Волейбол	84	—
2		Баскетбол	84	
3		Футбол	80	
4		Настольный теннис	40	
5		Дартс	40	
		<b>2. Гимнастика</b>	<b>328</b>	
1		Фитнес-аэробика	164	—
2		Атлетическая гимнастика	164	
		<b>3. Циклические виды спорта</b>	<b>328</b>	
1		Лыжная подготовка	228	—
2		Легкая атлетика	100	

**4.5. Контрольные мероприятия: курсовой проект (курсовая работа), контрольная работа, РГР, реферат**

Учебным планом не предусмотрено

**5. МАТРИЦА СООТНЕСЕНИЯ РАЗДЕЛОВ МОДУЛЯ К ФОРМИРУЕМЫМ В НИХ КОМПЕТЕНЦИЯМ И ОЦЕНКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ**

<i>№, наименование разделов модуля</i>	<i>Компетенции</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Компетенции</i>		<i>Σ комп.</i>	<i>t<sub>ср</sub>, час</i>	<i>Вид учебных занятий</i>	<i>Оценка результатов</i>
			<b>ОК- 6</b>	<b>ОК- 11</b>				
<b>1</b>		<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>1.</b> Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся		46	+	+	2	23	Лк, С	зачет
<b>2.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности		26	+	+	2	13	Лк, С	зачет
<b>3.</b> Элективные курсы по физической культуре и спорту		328	+	+	2	164	ПЗ	зачет
	<i>всего часов</i>	<b>400</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>200</b>		



## 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЮ

1. Перцева Т.Г. Методика обучения игре в волейбол : учебное пособие / Т. Г. Перцева, Г. Г. Попова. - Братск : БрГТУ, 2003. - 36 с.
2. Колесникова О.А. Фитнес – как средство модернизации непрерывной системы укрепления здоровья студентов: методическое пособие /О.А.Колесникова, В.В.Жерносек. - Братск: Изд-во БрГУ, 2014. – 70 с.  
<http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Фитнес-как%20средство%20модернизации%20непрерывной%20системы%20укрепления%20здоровья%20студентов.Уч.пособие.2014.pdf>
3. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И.Е. Корельская. - Архангельск : САФУ, 2015. - 114 с. - Библиогр.: с. 110. - ISBN 978-5-261-01062-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420>
4. Малых Н.Н. Аэробика – вариант ритмической гимнастики: методические указания / Н.Н.Малых, Л.И.Перельгина, Н.Л.Огородникова. - Братск: Изд-во БрГУ, 2014. – 13 с.
5. Перельгина Л.И. Специальная физическая подготовка баскетболистов: методические указания / Л.И.Перельгина, Н.Л. Огородникова, Н.Н.Малых. - Братск: Изд-во БрГУ, 2014. – 23 .
6. Пономарев А.И. Особенности обучения технике игры в волейбол студентов первых курсов: методические указания / А.И.Пономарев. - Братск: Изд-во БрГУ, 2014. – 25 с.
7. Алехин К.С. Совершенствование методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу со студентами ВУЗа: методические указания /К.С.Алехин, В.Б.Алексонис. - Братск: Изд-во БрГУ, 2014. – 40 с.
8. Жерносек В.В. Физическое воспитание. Методы силовых упражнений с помощью амортизатора: метод.указания / В.В.Жерносек . – Братск : БрГУ, 2010 – 21 с.

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

№	<i>Наименование издания</i>	<i>Вид занятия</i>	<i>Количество экземпляров в библиотеке, шт.</i>	<i>Обеспеченность, (экз./ чел.)</i>
1	2	3	4	5
<b>Основная литература</b>				
1.	Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364912">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364912</a> (23.05.2016)	ПЗ, Лк, С	ЭР	1
2.	Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033</a>	ПЗ, Лк, С	ЭР	1
3.	Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>	ПЗ, Лк, С	ЭР	1

4.	Корягина, Ю.В. Научно-методическое обеспечение сборных команд в спортивных играх : учебное пособие / Ю.В. Корягина, В.А. Блинов, С.В. Нопин.- Омск : Издательство СибГУФК, 2016. - 138 с. : ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459420</a>	ПЗ, Лк, С	ЭР	1
5.	Ярошенко, Е.В. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования : учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 121 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4903-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426542">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426542</a>	ПЗ, Лк, С	ЭР	1
6.	Рыбакова, Е.В. Подвижные игры в тренировке волейболистов : учебно-методическое пособие / Е.В. Рыбакова, С.Н. Голомысова.- Йошкар-Ола : ПГТУ, 2016. - 40 с. : схем., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-1684-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459507">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459507</a>	ПЗ, Лк, С	ЭР	1
7.	Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева.- Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481577">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481577</a>	ПЗ, Лк, С	ЭР	1
8.	Осипов, С.В. Футбол: история, теория и методика обучения : учебное пособие / С.В. Осипов, Е.В. Мудриевская. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 90 с. : ил. - Библиогр.: с. 84-85. - ISBN 978-5-8149-2520-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493422">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493422</a>	ПЗ, Лк, С	ЭР	1
9	Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов . - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112 . ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>	ПЗ, Лк, С	ЭР	1

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ**

1. Электронный каталог библиотеки БрГУ  
[http://irbis.brstu.ru/CGI/irbis64r\\_15/cgiirbis\\_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=BOOK&P21DBN=BOOK&S21CNR=&Z21ID=](http://irbis.brstu.ru/CGI/irbis64r_15/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=BOOK&P21DBN=BOOK&S21CNR=&Z21ID=).
2. Электронная библиотека БрГУ  
<http://ecat.brstu.ru/catalog> .
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» <http://biblioclub.ru> .
4. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"  
<http://window.edu.ru> .
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru> .
6. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) <https://uisrussia.msu.ru/>
7. Национальная электронная библиотека НЭБ  
<http://xn--90ax2c.xn--p1ai/how-to-search/> .

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ МОДУЛЯ**

Изучение дисциплина «Физическая культура и спорт» требует посещения лекций, активной работы на семинарах, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой. На лекционном занятии, согласно учебному плану, обучающемуся предлагается рассмотреть основные темы курса. Обучающемуся необходимо регулярно отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам (семинары).

Практические занятия составляют важную роль в профессиональной подготовке обучающегося. Основная цель проведения практических занятий – формирование у обучающегося здорового образа жизни путем приобретения практических навыков.

Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются – упражнения. Основное внимание уделяется формированию конкретных умений и навыков обучающегося.

До практических занятий обучающиеся допускаются только при наличии спортивной формы, соответствующей месту проведения и погоднo-климатическим условиям.

При изучении дисциплины физическая культура и спорт обучающиеся могут использовать информационные ресурсы.

### **9.1. Методические указания для обучающихся по выполнению семинаров**

#### **Общие требования к проведению семинаров**

На первом занятии обучающимся выдается перечень рекомендуемой литературы для освоения дисциплины, перечень вопросов для проработки и подготовки ответов по соответствующей теме семинара (таблица ниже). Для выполнения заданий на семинаре обучающийся должен самостоятельно дополнительно проработать литературу (согласно п.6-7-8 РП), использовать интернет-ресурсы.

#### **Цель работы:**

Целью каждого семинара является закрепление теоретического лекционного материала, приобретение навыков и умений.

#### **Задание:**

1. Составить тематический кроссворд или викторину или тестовое задание.

#### **Порядок выполнения:**

1. Объединение обучающихся в малые группы (3-5 человек).

2. Выбор каждой группой темы задания (кроссворд / викторина / тестовое задание).
3. Разработка выбранного задания.
4. Передача выполненных заданий между группами и их решения.
5. Проверка правильности выполнения переданного задания группой-разработчиком.

Форма отчетности:

Готовые выполненные тематические задания: кроссворд / викторина/ тестовое задание.

Задания для самостоятельной работы:

Проработать лекционный материал, рекомендуемую преподавателем литературу и подготовиться к следующему семинару для выполнения тематических заданий и ответов на вопросы преподавателя по теме семинара (например, блиц-опрос, коллоквиум).

Рекомендации по выполнению заданий и подготовке к семинару

- для составления кроссвордов рекомендуется использовать «форму» кроссворда в соответствии с темой семинара (например, в виде спортивных снарядов или видов спорта);
- для составления викторины использовать графический материал (например, фото спортсменов, картинки по спортивной атрибутике, загадки, пословицы и др.);
- для составления тестового задания рекомендуется использовать открытую и/или закрытую формы тестовых задания (с угадыванием ответа или вписыванием ответа) средней степени сложности.

Перечень вопросов для подготовки к семинарам

№ семинара	Наименование темы семинара	Вопросы
	<b>1. Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся.</b>	
1.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие «физическая культура и спорт» и раскрыть его</li> <li>2. Определение основных понятий теории физической культуры, ее компонентам.</li> <li>3. Сформулировать цель, задачи и описать формы организации физического воспитания.</li> <li>4. Назвать задачи физического воспитания обучающихся в вузе.</li> <li>5. Перечислить основные компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».</li> <li>6. Перечислить основные требования, предъявляемые к обучающимся в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».</li> </ol>
2.	История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Единственное состязание первых тринадцати игр древности.</li> <li>2. Победители олимпийских игр древности .</li> <li>3. Возрождение Олимпийских игр.</li> <li>4. Значение пяти олимпийских колец.</li> <li>5. Традиционные ритуалы олимпийских игр современности.</li> <li>6. Цели введения комплексов БГТО и ГТО.</li> </ol>
3.	Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры и спорта в обеспечении здоровья обучающихся	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие здоровья.</li> <li>2. Духовный потенциал человека.</li> <li>3. Факторы окружающей среды влияющие на здоровье человека.</li> <li>5. Норма ночного сна.</li> <li>6. Среднее суточное потребление энергии у девушек.</li> <li>7. Среднее суточное потребление энергии у юношей.</li> </ol>

		8. Минимальная норма двигательной активности студента в неделю.
4.	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие «лечебная физическая культура». Кратко описать ее цель и задачи.</li> <li>2. Влияние физических упражнений на организм человека.</li> <li>3. Средства лечебной физической культуры.</li> <li>4. Классификация и характеристика физических упражнений.</li> <li>6. Формы лечебной физической культуры.</li> <li>7. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.</li> </ol>
5.	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Структура физической культуры личности.</li> <li>2. Операциональный компонент физической культуры личности.</li> <li>3. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.</li> <li>4. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.</li> <li>5. Понятие определения «мотивация».</li> <li>6. Система мотивов в области физической культуры личности.</li> </ol>
6.	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Классификация видов спорта.</li> <li>2. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта.</li> <li>3. Планирование тренировочного процесса в избранном виде спорта (виде двигательной активности).</li> <li>4. Контроль эффективности тренировочных занятий.</li> <li>5. Система студенческих спортивных соревнований.</li> <li>6. Цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня.</li> </ol>
7.	Спортивные и подвижные игры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитательные и оздоровительные функции спортивных и подвижных игр.</li> <li>2. Различие спортивных и подвижных игр.</li> <li>3. Наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.</li> <li>4. Привести пример подвижной игры и описать ее правила.</li> </ol>
8.	Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нетрадиционные виды спорта.</li> <li>2. Классификация нетрадиционных видов спорта.</li> <li>3. Нетрадиционные соревнования в России.</li> <li>4. Цель проведения нетрадиционных видов спорта.</li> <li>5. Оздоровительные системы физических упражнений. Краткая характеристика.</li> <li>6. Оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».</li> <li>7. Современные оздоровительные системы физических упражнений.</li> </ol>
9.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.</li> <li>2. Утренняя гигиеническая гимнастика.</li> <li>3. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.</li> <li>4. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.</li> <li>5. Мотивация выбора видов двигательной активности</li> </ol>

		<p>6. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.</p> <p>7. Самостоятельные занятия лыжным спортом.</p> <p>8. Самостоятельные занятия спортивными играми.</p> <p>9. Самостоятельные занятия фитнесом.</p> <p>10. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).</p>
10.	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<p>1. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.</p> <p>2. Виды диагностики.</p> <p>3. Врачебный контроль.</p> <p>4. Педагогический контроль.</p> <p>5. Показатели уровня функционального состояния и тренированности.</p> <p>6. Тестирование и контрольные нормативы.</p> <p>7. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.</p>
11.	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	<p>1. Восстановительные процессы при мышечной деятельности.</p> <p>2. Особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.</p> <p>3. Средства повышения эффективности восстановительных процессов.</p> <p>4. Понятие «рациональное питание».</p> <p>5. Основные витамины и обосновать их необходимость для сбалансированного питания.</p> <p>6. Основные минералы и микроэлементы и обосновать их необходимость для организма.</p>
<b>2. Физическая культура в профессиональной деятельности</b>		
12.	Социально-биологические основы физической культуры и спорта	<p>1. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.</p> <p>2. Регуляция функций в организме.</p> <p>3. Двигательная активность как биологическая потребность организма.</p> <p>4. Особенности физически тренированного организма.</p> <p>5. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.</p> <p>6. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.</p> <p>7. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.</p> <p>8. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.</p> <p>9. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.</p> <p>10. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.</p> <p>11. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.</p> <p>12. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.</p> <p>13. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.</p>
13.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства	<p>1. Понятия: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.</p>

	физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	<p>2.Состояние организма обучающихся под влиянием различных режимов и условий обучения.</p> <p>3.Внешние и внутренние факторы влияющие на умственную работоспособность.</p> <p>4.Средства физической культуры и спорта в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния обучающихся.</p> <p>5. «Физические упражнения как средство активного отдыха»,- раскрыть это положение.</p>
14.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	<p>1.Методы физического воспитания. Кратко описать их.</p> <p>2.Отличие двигательного умения от двигательного навыка.</p> <p>3.Основные физические качества.</p> <p>4.Формы занятий физическими упражнениями.</p> <p>5.ОФП, его задачи.</p> <p>6.Отличие ОФП от специальной физической подготовки.</p> <p>7.Спортивная подготовка.</p>
15.	Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации	<p>1. Виды классификации туристской деятельности.</p> <p>2.Методика разработки маршрута похода.</p> <p>3.Методика разработки продуктовой раскладки похода.</p> <p>4.Методика раскладки снаряжения.</p> <p>5.Понятие: техника и тактика туризма.</p> <p>6.Топографическая подготовка туриста.</p> <p>7.Виды техники ориентировки на местности.</p> <p>8.Туристская техника передвижения и страховка.</p> <p>9.Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде. 10.Техника транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований.</p> <p>11.Основные правила организации и проведения похода.</p> <p>12.Обязанности каждого участника похода.</p>
16.	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся – болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	<p>1.Проведение физкультурно-спортивных массовых мероприятий.</p> <p>2.Задачи проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий .</p> <p>3.Особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.</p> <p>4.Основные пункты правил поведения болельщиков.</p> <p>5.Определение понятия толерантности.</p> <p>6.Необходимые знания, умения, навыки, обучающимся и болельщикам, которые обеспечивают должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.</p>

17.	Профессионально прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности выпускника	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Историческая справка и современное представление о ППФП.</li> <li>2. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.</li> <li>3. Организация, формы и средства ППФП в вузе.</li> <li>4. Основные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся.</li> <li>5. Система контроля ППФП обучающихся на примере вашей специальности.</li> <li>6. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.</li> <li>7. Прикладные виды спорта по направлениям подготовки бакалавров.</li> <li>8. Характер труда бакалавров и его влияние на содержание ППФП направление подготовки.</li> <li>9. Производственная физическая культура и спорт, их цели и задачи.</li> <li>10. Влияние условий труда и быта бакалавра на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры и спорта.</li> <li>11. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.</li> <li>12. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.</li> <li>13. Дополнительные средства повышения работоспособности.</li> <li>14. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры и спорта.</li> </ol>
-----	--	---

#### Рекомендуемые источники

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 04.12.2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования;
3. Приказ Минобрнауки РФ от 05.04. 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

#### Основная литература

1. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608 - 609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (23.05.2016).
3. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912> (23.05.2016)
4. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> .



#### Дополнительная литература

1. Колесникова О.А. Фитнес – как средство модернизации непрерывной системы укрепления здоровья студенток: методическое пособие /О.А.Колесникова, В.В.Жерносек. - Братск: Изд-во БрГУ, 2014. – 70 с.

<http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Фитнес-как%20средство%20модернизации%20непрерывной%20системы%20укрепления%20здоровья%20студенток.Уч.пособие.2014.pdf>

2. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И.Е. Корельская. - Архангельск : САФУ, 2015. - 114 с. - Библиогр.: с. 110. - ISBN 978-5-261-01062-3; То же [Электронный ресурс].- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420>

3. Малых Н.Н. Аэробика – вариант ритмической гимнастики: методические указания / Н.Н.Малых, Л.И.Перельгина, Н.Л.Огородникова. - Братск: Изд-во БрГУ, 2014. – 13 с.

4. Перельгина Л.И. Специальная физическая подготовка баскетболистов: методические указания / Л.И.Перельгина, Н.Л. Огородникова, Н.Н.Малых. -Братск:Изд-во БрГУ,2014.–23с.

5. Пономарев А.И. Особенности обучения технике игры в волейбол студентов первых курсов: методические указания / А.И.Пономарев. - Братск: Изд-во БрГУ, 2014. – 25 с.

6. Алехин К.С. Совершенствование методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу со студентами ВУЗа: методические указания /К.С.Алехин, В.Б.Алексонис. - Братск: Изд-во БрГУ, 2014. – 40 с.

7. Колесникова О.А. Атлетическая гимнастика на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях; методическое пособие/ О.А. Колесникова.-Братск; БрГУ, 2017.-80 с.- Б.ц.

## **9.2.Методические указания для обучающихся по выполнению практических занятий (элективные курсы по физической культуре и спорту)**

### **1. Спортивные игры - 328 часов**

#### **Волейбол - 84 часа**

*Цель занятия: Совершенствование техники игры в волейбол.*

#### **Занятие № 1.1 - 6 часов**

##### Задание:

1. Правила игры и методика судейства.
2. Воспитание ловкости, быстроты реакции.

##### Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Значение правил игры
- 3.Состав судейской бригады. Роль и обязанности судей.
- 4.Методика судейства. Протокол соревнований. Жестикуляция.

#### **Занятие № 1.2 - 6 часов**

##### Задание:

- 1.Развитие специальных навыков и умений на занятиях волейболом.
- 2.Общая и специальная подготовка обучающихся игре в волейбол.

##### Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка;
- 2.Овладение основными приёмами техники игры в волейбол.
- 3.Совершенствование техники приёма мяча «снизу».
- 4.Совершенствование техники приёма мяча «сверху»

#### **Занятие № 1.3 - 6 часов**

##### Задание:

1. Совершенствование техники передачи мяча.

2. Развитие быстроты реакции.

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Совершенствование работы в парах.
- 3.Совершенствование навыков верхних и нижних передач.

### **Занятие № 1.4 - 4 часа**

Задание:

1. Совершенствование навыков первых и вторых передач.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Совершенствование техники первой передачи.
- 3.Совершенствование техники второй передачи.
- 4.Совершенствование техники прямого нападающего удара по ходу разбега.
- 5.Совершенствование техники нападающего удара на точность из зон 4 и 2 в зону 6.

### **Занятие № 1.5 - 4 часа**

Задание:

1. Совершенствование навыков защитных действий.
2. Воспитание выносливости.

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу, с падением в соответствии с направлением и скоростью полета мяча.

### **Занятие № 1.6 - 4 часа**

Задание:

1. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча.
2. Развитие внимания и координации движений.

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Совершенствование техники подачи мяча на точность – в правую и левую половину площадки.
- 3.Совершенствование техники подачи мяча на силу в пределах площадки.

### **Занятие № 1.7- 6 часов**

Задание:

1. Совершенствование техники группового блокирования.
2. Воспитание ловкости, прыгучести.

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Совершенствование прыжка вдвоем с доставанием ладонями подвешенного волейбольного мяча.
- 3.Совершенствование техники блокирования, стоя на подставке.
- 4.Совершенствование техники блокирования вдвоем, нападающий удар из зоны 4.
- 5.Двусторонняя игра.

### **Занятие № 1.8- 6 часов**

Задание:

1. Совершенствование техники приема и передачи мяча.
2. Развитие координации движений, прыгучести.

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Совершенствование техники подачи мяча через сетку в зону 6.

3. Совершенствование техники передачи мяча в тройках.
4. Совершенствование техники передачи мяча в прыжке.
5. Двусторонняя игра.

### **Занятие № 1.9- 6 часов**

#### Задание:

1. Совершенствование техники прямого нападающего удара.
2. Воспитание ловкости, быстроты реакции.

#### Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Совершенствование техники нападающего удара по «встречному мячу».
3. Совершенствование техники нападающего удара из зон 4 и 2.
4. Двусторонняя игра.

### **Занятие № 1.1- 4 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование техники одиночного блокирования.
2. Развитие прыгучести.

#### Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Совершенствование техники блокирования в 2, 3 и 4 зонах.
3. Двусторонняя игра.

### **Занятие № 1.11- 4 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование техники приема дальних мячей.
2. Развитие внимания и координации движений.

#### Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Совершенствование техники приема мяча, уходящего за пределы площадки.
3. Двусторонняя игра.

### **Занятие № 1.12- 4 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование техники защиты.
2. Развитие игрового мышления.

#### Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Работа в парах – прием мяча сверху, снизу, с падением, в соответствии с направлением и скоростью полета мяча.
3. Двусторонняя игра.

### **Занятие № 1.13- 4 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование групповых тактических действий.
2. Развитие координации движений, прыгучести.

#### Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Комбинация «волна».
3. Двусторонняя игра.

### **Занятие № 1.14- 4 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование техники планирующей подачи мяча.
2. Развитие точности и силы.

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Совершенствование подачи мяча в 5, 6 и 1 зоны.
- 3.Двусторонняя игра.

**Занятие № 1.15- 4 часа**

Задание:

1. Совершенствование техники силовой подачи мяча.
2. Развитие точности и прыгучести.

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Совершенствование подачи мяча в 1, 5 и 6 зоны.
- 3.Двусторонняя игра.

**Занятие № 1.16- 4 часа**

Задание:

1. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой.
2. Развитие быстроты реакции.

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Имитация нападающего удара.
- 3.Двусторонняя игра.

**Занятие № 1.17- 4 часа**

Задание:

1. Совершенствование техники взаимодействия игроков передней линии.
2. Воспитание ловкости, быстроты реакции, координации движения.

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Взаимодействие игроков 3, 4, 2 зон.
- 3.Двусторонняя игра.

**Занятие № 1.18- 4 часа**

Задание:

1. Совершенствование техники взаимодействия игроков задней линии.
2. Воспитание ловкости, быстроты реакции, координации движения.

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Взаимодействие игроков 1, 5, 6 зон.
- 3.Двусторонняя игра.

Рекомендации по выполнению заданий и подготовке к практическому занятию

Все упражнения выполнять согласно методическим указаниям и рекомендациям преподавателя.

Основная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> (23.05.2016).
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (23.05.2016).
- 3.Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных техноло-

гий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

Дополнительная литература

1. Пономарев А.И. Особенности обучения технике игры в волейбол студентов первых курсов: методические указания / А.И.Пономарев. - Братск: Изд-во БрГУ, 2014. – 25 с.
2. Рыбакова, Е.В. Подвижные игры в тренировке волейболистов : учебно-методическое пособие / Е.В. Рыбакова, С.Н. Голомысова.- Йошкар-Ола : ПГТУ, 2016. - 40 с. : схем., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-1684-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459507>

## **Баскетбол- 84 часа**

*Цель занятий: Совершенствование техники игры в баскетбол.*

### **Занятие № 1.19- 6 часов**

Задание:

1. Развитие специальных навыков и умений на занятиях баскетболом.
2. Общая и специальная подготовка обучающихся игре в баскетбол.

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Совершенствование основных приёмов техники игры в баскетбол.
- 3.Совершенствование техники ведения мяча.
- 4.Совершенствование техники обманных движений и финтов.

### **Занятие № 1.20 - 4 часа**

Задание:

1. Правила игры и методика судейства.
2. Воспитание ловкости, быстроты реакции.

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Значение правил игры
- 3.Состав судейской бригады. Роль и обязанности судей.
- 4.Методика судейства. Протокол соревнований. Жестикуляция.

### **Занятие № 1.21- 6 часов**

Задание:

1. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками на месте; техники нападающей стойки.
2. Воспитание ловкости, быстроты реакции.

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Стойка баскетболиста; передвижения по площадке; остановка в два шага (без мяча).
- 3.Перебежка в стойке баскетболиста без мяча по дуге по сигналу; с обходом защитника с остановкой и ловлей мяча на месте.
- 4.Ловля мяча двумя руками на уровне груди на месте в парах; с отскоком об стену.
- 5.Ловля мяча с шагом навстречу летящему мячу; тоже с пробеганием двух-трех шагов.

### **Занятие № 1.22- 4 часа**

Задание:

1. Совершенствование техники передачи мяча в парах; в колоннах; в движении.
2. Воспитание ловкости, прыгучести.

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Передача мяча двумя руками в парах от груди; от головы; с отскоком от пола.
- 3.Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с броском по кольцу.

4.Передача мяча в колоннах на месте; с перебеганием в другую колонну.

### **Занятие № 1.23- 6 часов**

#### Задание:

1. Совершенствование техники ведения мяча.
2. Воспитание ловкости, быстроты движений.

#### Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Ведение мяча на месте (низкое, высокое).
- 3.Ведение мяча в движении в колонну по одному.
- 4.Ведение мяча навстречу друг другу.
- 5.Ведение мяча приставными шагами влево; вправо.
- 6.Ведение мяча с закрытыми глазами.
- 7.Ведение мяча с защитником в парах.

### **Занятие № 1.24- 4 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование техники броска мяча по кольцу.
2. Воспитание прыгучести.

#### Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Бросок мяча по кольцу одной рукой от плеча на месте.
- 3.Бросок мяча по кольцу одной рукой в движении; с двух шагов.
- 4.Бросок мяча двумя руками от груди на месте; в движении.

### **Занятие № 1.25- 4 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование техники защиты, овладение мячом и противодействие приемам.
2. Воспитание быстроты движений.

#### Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Перемещения в стойке с выставленной вперед ногой; со ступнями на одной линии.
- 3.Перемещения приставными шагами, рывки с места.
- 4.Бег спиной вперед; с изменением скорости и направления.
- 5.Вырывание мяча; перехват; отбивание; выбивание; овладение мячом, отскочившим от щита.

### **Занятие № 1.26- 6 часов**

#### Задание:

1. Совершенствование техники кругового и игрового методов занятия.
2. Воспитание ловкости.

#### Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Ловля мяча на месте - ведение – остановка – бросок мяча в корзину.
- 3.Ловля мяча с шагом навстречу – передача двумя руками от груди со сменой места в направлении передачи.
- 4.Ловля мяча в беге – остановка в два шага – бросок мяча в корзину.
- 5.Ведение мяча на месте – передача двумя руками от груди – перебежка под кольцо – ловля мяча – бросок по кольцу.

### **Занятие № 1.27- 4 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование техники штрафного броска.
2. Воспитание быстроты движений.

#### Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Броски мяча по «точечному» методу.
- 3.Броски мяча по «соревновательному» методу.
- 4.Броски мяча со штрафной линии после ведения.

### **Занятие № 1.28- 6 часов**

#### Задание:

1. Совершенствование техники приемов защиты и нападения.
2. Воспитание ловкости, быстроты движений.

#### Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Упражнения типа «жонглирование»; переводы мяча вокруг туловища, за спиной, под ногами, перебрасывание мяча через голову вперед и назад.
- 3.Передачи мяча в движении после ведения; при встречном движении; в прыжке с поворотами; с отскоком о площадку.
- 4.Ведение мяча со сменой положения рук; обводка препятствий; ведение при различных способах перемещения (беге, подскоках, приставных шагах).
- 5.Техника защиты в сочетании с противодействием приемам нападения (учебная игра).

### **Занятие № 1.29- 4 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование техники и точности бросков по кольцу.
2. Воспитание ловкости.

#### Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Броски мяча с близкой дистанции (в движении после ловли с передачи и после ведения; после поворота на месте).
- 3.Броски мяча в прыжке с места и с короткого ведения; в прыжке после движения.
- 4.Броски мяча с дальней дистанции.

### **Занятие № 1.30- 6 часов**

#### Задание:

1. Совершенствование техники нападения.
2. Воспитание быстроты движений.

#### Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Индивидуальные действия игрока без мяча (финты).
- 3.Индивидуальные действия игрока с мячом.
- 4.Групповые взаимодействия двух игроков (двойка).
- 5.Групповые взаимодействия трех игроков (тройка; восьмерка; скрестный выход).
- 6.Заслоны (наружный; внутренний; наведением; пересечением).

### **Занятие № 1.31- 4 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование тактики нападения.
2. Воспитание ловкости.

#### Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Командные взаимодействия (быстрый прорыв; начало-развитие-завершение атаки).
- 3.Позиционные нападения (через центрального игрока; из расстановки 3:2; 2:3)

### **Занятие № 1.32- 6 часов**

#### Задание:

1. Совершенствование тактики защиты.
2. Воспитание ловкости, прыгучести.

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Индивидуальные действия игрока (выбивание, вырывание, накрывание, отбивание).
- 3.Групповые взаимодействия (подстраховка, переключение при внутреннем и наружном заслоном, пересечение, скрещивание, проскальзывание).
- 4.Командные действия.
- 5.Подвижная защита: системы личного и зонного действия.

**Занятие № 1.33- 6 часов**

Задание:

1. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции.
2. Воспитание прыгучести, выносливости, ловкости.

Порядок выполнения:

- 1.Силовые упражнения.
- 2.Скоростные упражнения.
- 3.Упражнения на ловкость.
- 4..Упражнения на выносливость.
- 5.Упражнения на гибкость.
- 6Упражнения на прыгучесть.

**Занятие № 1.34- 4 часа**

Задание:

1. Соревновательный метод для развития быстроты в баскетболе.
2. Воспитание быстроты.

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Использование упражнений с прыжками (с короткого разбега 3-4 м.; с доставания баскетбольного щита; с отягощением).
- 3.Использование упражнений в технике игры, включающих броски и ловлю мяча в прыжке.
- 4.Использование упражнений для развития скоростной выносливости.
- 5.Двусторонняя игра.

**Занятие № 1.35- 4 часа**

Задание:

1. Выполнение контрольных заданий и нормативов по бросковой подготовке.
2. Воспитание выносливости.

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Серия бросков по кольцу.
- 3.Приём контрольных и зачетных нормативов.

Рекомендации по выполнению заданий и подготовке к практическому занятию

Все упражнения выполнять согласно методическим указаниям и рекомендациям преподавателя.

Основная литература

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912> (23.05.2016).

Дополнительная литература

1. Перелыгина Л.И. Специальная физическая подготовка баскетболистов: методические



указания / Л.И.Перелыгина, Н.Л. Огородникова, Н.Н.Малых. - Братск: Изд-во БрГУ, 2014.–2.  
2.Ярошенко, Е.В. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования : учебно-методическое пособие /  
Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. -  
121 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4903-9 ; То же [Электронный ресурс]. -  
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542>

## **Футбол- 80 часов**

Цель занятия: Совершенствование техники игры в футбол.

### **Занятие № 1.36- 4 часа**

Задание:

1. Развитие специальных навыков и умений на занятиях футболом.
2. Общая и специальная подготовка обучающихся игре в футбол.

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка;
- 2.Овладение основными приёмами техники игры в футбол.
- 3.Совершенствование техники ведения мяча.
- 4.Совершенствование тактических приемов в нападении, защите.

### **Занятие № 1.37- 6 часов**

Задание:

- 1.Развитие общей выносливости в футболе.
2. Развитие быстроты реакции.

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка;
- 2.Бег 100 м.х2.
- 3.Бег 100 м.х2. с учетом времени.
- 4.Бег 3000 м. без учета времени.
- 5.Упражнения с мячами.

### **Занятие № 1.38- 6 часов**

Задание:

1. Совершенствование техники владения мячом.
2. Воспитание ловкости и прыгучести.

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Игры в парах с мячом.
- 3.Игры командами 6-8 человек.
- 4.Бег с мячом.

### **Занятие № 1.39- 6 часов**

Задание:

1. Совершенствование техники передачи мяча.
2. Развитие силовых качеств футболиста.

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Силовые упражнения с партнером.
- 3.Силовые упражнения со снарядом.

### **Занятие № 1.40- 4 часа**

Задание:

1. Совершенствование штрафных ударов в футболе.
2. Развитие силы и выносливости.

Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Выполнение штрафных ударов.
3. Двусторонняя игра.

#### **Занятие № 1.41- 6 часов**

##### Задание:

1. Совершенствование угловых ударов в футболе.
2. Развитие скоростных способностей.

##### Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Выполнение угловых ударов.
3. Двусторонняя игра.

#### **Занятие № 1.42- 6 часов**

##### Задание:

1. Совершенствование техники финтов с мячом в футболе.
2. Развитие игрового мышления.

##### Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Совершенствование техники передача мяча головой.
3. Прием мяча и остановка в движении.
4. Двусторонняя игра.

#### **Занятие № 1.43- 6 часов**

##### Задание:

1. Совершенствование техники игры в нападении.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.

##### Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Совершенствование техники ведения мяча.
3. Совершенствование техники передачи мяча.
4. Двусторонняя игра.

#### **Занятие № 1.44- 6 часов**

##### Задание:

1. Совершенствование техники игры вратаря.
2. Развитие эмоциональной устойчивости и решительности.

##### Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Совершенствование техники защиты ворот.
3. Двусторонняя игра.

#### **Занятие № 1.45- 6 часов**

##### Задание:

1. Соревновательный метод для развития быстроты в футболе.
2. Воспитание быстроты и точности.

##### Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Выполнение упражнений с прыжками.
3. Выполнение сильного удара по воротам на точность.
4. Двусторонняя игра.

#### **Занятие № 1.46- 6 часов**

##### Задание:

1. Выполнение контрольных заданий и нормативов.

2. Развитие эмоциональной устойчивости и решительности.

Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Штрафные удары по воротам.
3. Поддача мяча «с углового».
4. Введение мяча в игру вратарем.
5. Действия вратаря при нападении.

### **Занятие № 1.47- 6 часов**

Задание:

1. Совершенствование техники подачи мяча в парах, в кругу
2. Воспитание ловкости, прыгучести, выносливости.

Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Передача мяча в парах головой, от груди ногами.
3. Передача мяча в игру из положения «аут» из-за боковой линии.
4. Двусторонняя игра.

### **Занятие № 1.48- 4 часа**

Задание:

1. Совершенствование техники ведения мяча «змейкой».
2. Воспитание скоростных качеств.

Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Прием мяча головой, грудью, ногой.
3. Ведение мяча на месте.
4. Ведение мяча с партнером.

### **Занятие № 1.49- 4 часа**

Задание:

1. Совершенствование техники приемов защиты и нападения.
2. Воспитание ловкости, быстроты движения.

Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Выполнение упражнения типа «жонглирования ногой», пас мяча партнеру.
3. Передача мяча без остановки.
4. Двусторонняя игра.

### **Занятие № 1.50- 4 часа**

Задание:

1. Совершенствование техники штрафных ударов по воротам.
2. Воспитание внимания и быстроты реакции.

Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Передача мяча с углового на вратаря.
3. Выполнение 11-метрового по воротам.

Рекомендации по выполнению заданий и подготовке к практическому занятию

Все упражнения выполнять согласно методическим указаниям и рекомендациям преподавателя.

#### Основная литература

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - RL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912> (23.05.2016).

2. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> .

#### Дополнительная литература

1.Осипов, С.В. Футбол: история, теория и методика обучения : учебное пособие / С.В. Осипов, Е.В. Мудриевская. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 90 с. : ил. - Библиогр.: с. 84-85. - ISBN 978-5-8149-2520-6 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493422>

2.Левченко, Е.С. Футбол : учебно-методическое пособие / Е.С. Левченко.- Ставрополь : СКФУ, 2014. - 159 с. : ил. ; То же [Электронный ресурс]. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457404>

## **Настольный теннис- 40 часов**

*Цель занятия: Совершенствование техники игры в настольный теннис.*

### **Занятие № 1.51- 4 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование основных элементов игры.

2. Развитие внимания.

#### Порядок выполнения:

1.Общая физическая и специальная подготовка.

2.Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.

3.Совершенствование технических приемов:

- хватка ракетки;
- техника передвижения;
- стойка игрока;
- техника выполнения подачи и удара.

4.Двусторонняя игра.

### **Занятие № 1.52- 4 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование техники выполнения ударов, комбинаций и передвижений.

2. Воспитание ловкости.

#### Порядок выполнения:

1.Общая физическая и специальная подготовка.

2.Совершенствование исходных для ударов основных позиций:

- положение ног, разворот туловища, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях с мячом;
- игра одним видом удара (только справа или слева);
- сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра.

3.Двусторонняя игра.

### **Занятие № 1.53- 4 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование техники выполнения ударов по мячу.

2. Воспитание скоростно-силовых качеств.

#### Порядок выполнения:

1.Общая физическая и специальная подготовка.

2.Совершенствование техники ударов по мячу левой и правой стороной ракетки:

- передвижение в игровой стойке со сменой зон;

- игра одним видом удара из двух, трех точек в разных направлениях;
- 3. Двусторонняя игра с разученными ударами.

### **Занятие № 1.54- 2 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование техники передвижения.
2. Воспитание ловкости.

#### Порядок выполнения:

1. Общая физическая и специальная подготовка.
2. Совершенствование техники передвижения вдоль стола:
  - слева налево;
  - слева в центр;
  - справа влево;
  - слева по прямой;
  - справа по прямой.
3. Двусторонняя игра.

### **Занятие №1. 55- 2 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование техники выполнения подач разными ударами по мячу.
2. Развитие внимания и координации движений.

#### Порядок выполнения:

1. Общая физическая и специальная подготовка.
2. Совершенствование техники подачи, сочетание накатов справа и слева:
  - подача разными ударами;
  - игра накато́м (по длине полета мяча; сочетание накатов справа и слева);
  - игра срезкой и подрезкой по направлению полета мяча;
  - групповая игра «круговая».
3. Двусторонняя игра только срезками.

### **Занятие № 1.56- 2 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование начала атаки с подрезкой.
2. Развитие игрового мышления.

#### Порядок выполнения:

1. Общая физическая и специальная подготовка.
2. Совершенствование техники сочетания контркатов слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола.
3. Двусторонняя игра только в левую половину стола.

### **Занятие № 1.57- 2 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование атакующего удара и наката слева.
2. Развитие специальных скоростных способностей в игровых условиях.

#### Порядок выполнения:

1. Общая физическая и специальная подготовка.
2. Совершенствование начала атаки:
  - срезка влево;
  - начало атаки слева влево;
  - игра слева по диагонали;
  - игра справа по диагонали.
3. Двусторонняя игра только срезками.

### **Занятие № 1.58- 2 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование техники передвижения и разворотов туловища в сочетании с игрой справа, слева.
2. Развитие смелости и решительности.

Порядок выполнения:

1. Общая физическая и специальная подготовка.
2. Развитие реакции и координации движений.
3. Двусторонняя игра только срезками.

**Занятие № 1.59- 4 часа**

Задание:

1. Совершенствование выполнения технико-тактических приемов.
2. Воспитание быстроты и игрового мышления.

Порядок выполнения:

1. Общая физическая и специальная подготовка.
2. Совершенствование технико-тактической комбинации.
3. Двусторонняя игра по индивидуальным заданиям.

**Занятие № 1.60- 2 часа**

Задание:

1. Развитие реакции и координации движений.
2. Воспитание выносливости.

Порядок выполнения:

1. Общая физическая и специальная подготовка.
2. Совершенствование темпа выполнения технических элементов на предельной скорости.
3. Двусторонняя игра.

**Занятие № 1.61- 2 часа**

Задание:

1. Совершенствование тактической подготовки с переходом в перекрутку.
2. Воспитание ловкости.

Порядок выполнения:

1. Общая физическая и специальная подготовка.
2. Совершенствование приема усиления с перехватом инициативы.
3. Двусторонняя игра.

**Занятие № 1.62- 2 часа**

Задание:

1. Совершенствование тактики игры с переходом на усиление.
2. Воспитание скоростно-силовых качеств.

Порядок выполнения:

1. Общая физическая и специальная подготовка.
2. Совершенствование внимания, координации и реакции на приеме.
3. Двусторонняя игра.

**Занятие № 1.63- 2 часа**

Задание:

1. Совершенствование приема подачи в паре.
2. Развитие эмоциональной устойчивости и решительности.

Порядок выполнения:

1. Общая физическая и специальная подготовка.
2. Совершенствование индивидуальных и парных тактических действий.
3. Двусторонняя игра с определенной задачей (в определенную зону, по всему столу).

### **Занятие № 1.64- 4 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование основных приемов техники игры и тактических действий.
2. Развитие быстроты и выносливости.

#### Порядок выполнения:

1. Общая физическая и специальная подготовка.
2. Тестирование технико-тактической подготовленности:
  - атака-атака;
  - атака-защита;
  - защита-защита.
3. Двусторонняя игра по правилам официальных соревнований.

### **Занятие № 1.65- 2 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование основных приемов техники игры и тактических действий.
2. Развитие быстроты, ловкости и выносливости.

#### Порядок выполнения:

1. Общая физическая и специальная подготовка.
2. Совершенствование техники и тактики игры.
3. Двусторонняя игра (соревнования внутри группы).

#### Рекомендации по выполнению заданий и подготовке к практическому занятию

Все упражнения выполнять согласно методическим указаниям и рекомендациям преподавателя.

#### Основная литература

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912> (23.05.2016).
2. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

#### Дополнительная литература

1. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе.- М.: «Теория и практика физической культуры», 2004.
2. Правила настольного тенниса.- М; 2002.
3. Барчукова, Г. В. [### \*\*Дартс- 40 часов\*\*](http://irbis.brstu.ru/CGI/irbis64r_15/cgiirbis_64.exe?LNG=&Z21ID=&I21DBN=BOOK&P21DBN=BOOK&S21STN=1&S21REF=1&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CFR=10&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=M=&S21STR=Теория и методика настольного тенниса : учеб. пособие для вузов / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин. - М. : Академия, 2006. - 528 с.</a></li></ol></div><div data-bbox=)

Цель занятия: Совершенствование основ техники игры в дартс

### **Занятие № 1.66- 2 часа**

#### Задание:

1. Правила безопасности игры.
2. Воспитание нравственно-психологических качеств обучающихся.

#### Порядок выполнения:

1. Специальная физическая подготовка.

## 2. Допуск и отстранение от игры.

### **Занятие №1. 67- 4 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование специальных навыков и умений игры в дартс.
2. Развитие точности броска.

#### Порядок выполнения:

1. Специальная физическая подготовка;
2. Развитие быстроты реакции, концентрированного внимания, умение точно метать короткие стрелы (дротики).

### **Занятие № 1.68- 4 часа**

#### Задание:

1. Тактико-технические действия игрока.
2. Развитие координации движений.

#### Порядок выполнения:

1. Специальная физическая подготовка.
2. Выбор дротиков и способы держания.
3. Бросок дротика в мишень.
4. Основное положение игрока.

### **Занятие № 1.69- 4 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование техники игры «501».
2. Воспитание игрового мышления.

#### Порядок выполнения:

1. Специальная физическая подготовка.
2. Игра.

### **Занятие № 1.70- 4 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование техники игры «1001».
2. Воспитание математического мышления.

#### Порядок выполнения:

1. Специальная физическая подготовка.
2. Игра.

### **Занятие № 1.71- 4 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование техники игры «Булл».
2. Развитие точности броска.

#### Порядок выполнения:

1. Специальная физическая подготовка.
2. Игра.

### **Занятие № 1.72- 4 часа**

#### Задание:

1. Совершенствование техники игры «Американский крикет».
2. Воспитание нравственно-психологических качеств обучающихся.

#### Порядок выполнения:

1. Специальная физическая подготовка.
2. Игра.

### **Занятие № 1.73- 4 часа**



Задание:

1. Совершенствование техники игры «Большой раунд».
2. Воспитание игрового мышления.

Порядок выполнения:

1. Специальная физическая подготовка.
2. Игра.

**Занятие № 1.74- 4 часа**

Задание:

1. Совершенствование техники игры «Пять жизней».
2. Развитие точности броска.

Порядок выполнения:

1. Специальная физическая подготовка.
2. Игра.

**Занятие № 1.75- 4 часа**

Задание:

1. Совершенствование техники игры «Раунд».
2. Воспитание игрового мышления.

Порядок выполнения:

1. Специальная физическая подготовка.
2. Игра.

**Занятие № 1.76- 2 часа**

Задание:

1. Совершенствование техники игры «Быстрый раунд».
2. Воспитание игрового мышления.

Порядок выполнения:

1. Специальная физическая подготовка.
2. Игра.

Рекомендации по выполнению заданий и подготовке к практическому занятию

Все упражнения выполнять согласно методическим указаниям и рекомендациям преподавателя.

Рекомендуемые источники

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 04.12.2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования;
3. Приказ Минобрнауки РФ от 05.04.2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

Основная литература

1. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (23.05.2016).

## Дополнительная литература

1. Аксянов Н., Яковлев В. Дартс :Методическое пособие./ Н.Аксянов, В.Яковлев. – М. Физкультура и спорт, 2001 г. – 16 с.
2. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учеб. пособие для вузов/ Ю. М. Портнов, В. П. Савин ; Под ред. Ю. Д. Железняка. - 3-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2008. - 400 с.

## **2. Гимнастика- 328 часов**

### **Фитнес-аэробика- 164 часа**

*Цель занятия: Овладение комплексом упражнений, направленных на достижение физического совершенства обучающихся.*

#### **Занятие № 2.1- 6 часов**

##### Задание:

1. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Воспитание выносливости.

##### Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка.
- 2.Упражнения для плечевого пояса и спины.
- 3.Упражнения для мышц плеча.
- 4.Упражнения для мышц задней поверхности плеча, плечевого пояса и груди.

#### **Занятие № 2.2- 6 часов**

##### Задание:

1. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.
2. Воспитание силовой выносливости.

##### Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка.
- 2.Упражнения для плечевого пояса и груди.
- 3.Упражнения для рук, плечевого пояса и верхней части спины.

#### **Занятие № 2.3- 6 часов**

##### Задание:

1. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.
2. Воспитание гибкости.

##### Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка.
- 2.Упражнения для живота, талии и мышц таза и груди;
- 3.Упражнения для мышц живота талии.
- 4.Упражнения для мышц живота, груди, плеч и спины.

#### **Занятие № 2.4- 6 часов**

##### Задание:

1. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений со степ-платформами .
2. Развитие координации движений.

##### Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка.
- 2.Упражнения для ягодичных мышц, бедра, спины, таза и плеч.
- 3.Упражнения для ягодичных мышц бедер, спины и плеч.
- 4.Упражнения для ягодичных мышц, таза и бедер.

#### **Занятие № 2.5- 6 часов**

##### Задание:

1. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений со степ-платформами.

2. Развитие силовой выносливости.

Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка.
- 2.Упражнения для туловища, бедер, рук.

### **Занятие № 2.6- 6 часов**

Задание:

1. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений со степ-платформами.
2. Развитие координации движений.

Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка.
- 2.Основные положения фитбол-гимнастики.

### **Занятие № 2.7- 6 часов**

Задание:

1. Разучивание комплекса фитбол-гимнастики.
2. Развитие координации движений.

Порядок выполнения:

- 1.Разминка.
- 2.Упражнения на балансирование.
- 3.Упражнения на фитболах для укрепления мышц плечевого пояса и рук.

### **Занятие № 2.8- 6 часов**

Задание:

1. Разучивание комплекса фитбол-гимнастики.
2. Развитие координации движений.

Порядок выполнения:

- 1.Разминка.
- 2.Упражнения на фитболах для укрепления мышц брюшного пресса.
- 3.Упражнения на фитболах для укрепления мышц тазового дна.

### **Занятие № 2.9- 6 часов**

Задание:

1. Разучивание комплекса фитбол-гимнастики.
2. Развитие координации движений.

Порядок выполнения:

- 1.Разминка.
- 2.Упражнения на фитболах для укрепления мышц спины.
- 3.Упражнения на фитболах для укрепления мышц сводов стоп.

### **Занятие № 2.10- 6 часов**

Задание:

1. Разучивание комплекса фитбол-гимнастики.
2. Развитие координации движений.

Порядок выполнения:

- 1.Разминка.
- 2.Упражнения на фитболах для увеличения подвижности позвоночника и суставов.
- 3.Комплекс упражнений для начинающих.

### **Занятие № 2.11- 6 часов**

Задание:

1. Разучивание комплекса фитбол-гимнастики при нарушениях осанки.
2. Развитие координации движений.

Порядок выполнения:

- 1.Разминка.

## 2.Комплекс упражнений при нарушении осанки «сутулая и круглая спина».

### **Занятие № 2.12- 6 часов**

#### Задание:

1. Разучивание комплекса фитбол-гимнастики при нарушениях осанки.
2. Развитие координации движений.

#### Порядок выполнения:

- 1.Разминка.
- 2.Комплекс упражнений при нарушении осанки «кругловогнутая спина».

### **Занятие № 2.13- 6 часов**

#### Задание:

1. Разучивание комплекса фитбол-гимнастики при нарушениях осанки.
2. Развитие координации движений.

#### Порядок выполнения:

- 1.Разминка.
- 2.Комплекс упражнений при нарушении осанки «плоская спина».

### **Занятие № 2.14- 6 часов**

#### Задание:

1. Разучивание комплекса фитбол-гимнастики при нарушениях осанки.
2. Развитие координации движений.

#### Порядок выполнения:

- 1.Разминка.
- 2.Комплекс упражнений при нарушении осанки «плосковогнутая спина».

### **Занятие № 2.15- 6 часов**

#### Задание:

1. Разучивание комплекса фитбол-гимнастики при нарушениях осанки.
2. Развитие координации движений.

#### Порядок выполнения:

- 1.Разминка.
- 2.Комплекс упражнений с использованием фитболов при нарушении осанки.

### **Занятие № 2.16- 6 часов**

#### Задание:

1. Разучивание комплекса упражнений с гантелями.
2. Воспитание силы и выносливости.

#### Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка
- 2.Упражнения на укрепление мышц груди.

### **Занятие №2.17- 6 часов**

#### Задание:

1. Разучивание комплекса упражнений с гантелями.
2. Воспитание силы и выносливости.

#### Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка
- 2.Упражнения на укрепление мышц спины.

### **Занятие № 2.18- 6 часов**

#### Задание:

1. Разучивание комплекса упражнений с гантелями.
2. Воспитание силы и выносливости.

#### Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка
- 2.Упражнения на укрепление мышц шей и плечевого пояса.

### **Занятие № 2.19- 6 часов**

#### Задание:

1. Разучивание комплекса упражнений с гантелями.
2. Воспитание силы и выносливости.

#### Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка
- 2.Упражнения на укрепление мышц бедра, голени и ягодиц.

### **Занятие № 2.20- 6 часов**

#### Задание:

1. Разучивание комплекса упражнений с гантелями.
2. Воспитание силы.

#### Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка.
- 2.Упражнения на укрепление мышц талии и брюшного пресса.

### **Занятие № 2.21- 6 часов**

#### Задание:

1. Разучивание комплекса упражнений на тренажерах.
2. Воспитание выносливости.

#### Порядок выполнения:

- 1.Разминка.
- 2.Жим вперед сидя.
- 3.Сведение рук перед собой сидя, стоя.

### **Занятие № 2.22- 6 часов**

#### Задание:

1. Разучивание комплекса упражнений на тренажерах.
2. Воспитание выносливости.

#### Порядок выполнения:

- 1.Разминка.
- 2.Тяга на блоке широким и узким хватом.
- 3.Наклоны с закрепленными ногами.

### **Занятие № 2.23- 6 часов**

#### Задание:

1. Разучивание комплекса упражнений на тренажерах.
2. Воспитание выносливости.

#### Порядок выполнения:

- 1.Разминка.
- 2.Жим вверх сидя.
- 3.Разведение рук в стороны.
- 4.Тяга узким хватом стоя.

### **Занятие № 2.24- 6 часов**

#### Задание:

1. Разучивание комплекса упражнений на тренажерах.
2. Воспитание выносливости.

#### Порядок выполнения:

- 1.Разминка.
- 2.Сгибание рук, лежащих на опоре.
- 3.Сгибание рук сидя и стоя.

### **Занятие № 2.25- 6 часов**

#### Задание:

1. Разучивание комплекса упражнений на тренажерах.
2. Воспитание выносливости.

#### Порядок выполнения:

1. Разминка.
2. Разгибание ног сидя.
3. Сгибание ног лежа.

### **Занятие № 2.26- 6 часов**

#### Задание:

1. Разучивание комплекса упражнений на тренажерах.
2. Воспитание выносливости.

#### Порядок выполнения:

1. Разминка.
2. Махи ног назад попеременно.
3. Разведение ног в стороны.

### **Занятие № 2.27- 4 часов**

#### Задание:

1. Разучивание комплекса упражнений на тренажерах.
2. Воспитание выносливости.

#### Порядок выполнения:

1. Разминка.
2. Подъем на носки сидя.
3. Подъем на носки стоя.

### **Занятие № 2.28- 4 часов**

#### Задание:

1. Разучивание комплекса упражнений на тренажерах.
2. Воспитание выносливости.

#### Порядок выполнения:

1. Разминка.
2. Наклоны вперед сидя.
3. Подъем ног в висе.

#### Рекомендации по выполнению заданий и подготовке к практическому занятию

Все упражнения выполнять согласно методическим указаниям и рекомендациям преподавателя.

#### Основная литература

1. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (23.05.2016).

#### Дополнительная литература

1. Колесникова О.А. Фитнес – как средство модернизации непрерывной системы укрепления здоровья студентов: методическое пособие /О.А.Колесникова, В.В.Жерносек. - Братск: Изд-во БрГУ, 2014. – 70 с.
2. Малых Н.Н. Аэробика – вариант ритмической гимнастики: методические указания / Н.Н.Малых, Л.И.Перелыгина, Н.Л.Огородникова. - Братск: Изд-во БрГУ, 2014. – 13 с.

3. Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 128 с. : ил. - Библиогр.: с. 115-117. - ISBN 978-5-8149-2527-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428>

### **Атлетическая гимнастика - 164 часа**

*Цель занятия: Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.*

#### **Занятие № 2.29- 4 часа**

Задание:

1. Разучивание специальных упражнений для развития силы и увеличения мышечной массы;
2. Формирование физической культуры обучающихся.

Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка.
- 2.Упражнения с сопротивлением собственного веса;
- 3.Упражнения с противодействием партнера;
- 4.Упражнения с отягощениями;
- 5.Упражнения с амортизаторами.

#### **Занятие № 2.30- 18 часов**

Задание:

1. Разучивание специальных упражнений для развития силы и увеличения мышечной массы;
2. Формирование физической культуры обучающихся.

Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка;
- 2.Упражнения на развитие бицепса.
- 3.Методика выполнения упражнений на тренажере.

#### **Занятие № 2.31- 18 часов**

Задание:

1. Разучивание специальных упражнений для развития силы и увеличения мышечной массы.
2. Формирование физической культуры обучающихся.

Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка.
- 2.Упражнения на развитие трицепса.
- 3.Методика выполнения упражнений на тренажёре.

#### **Занятие № 2.32- 18 часов**

Задание:

1. Разучивание специальных упражнений для развития силы и увеличения мышечной массы;
2. Формирование физической культуры обучающихся.

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Упражнения на развитие мышц спины.
- 3.Методика выполнения упражнений на тренажёре.

#### **Занятие № 2.33- 16 часов**

Задание:

1. Разучивание специальных упражнений для развития силы и увеличения мышечной массы;
2. Формирование физической культуры обучающихся.

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.

2. Упражнения на развитие мышц живота (брюшной пресс).
3. Методика выполнения упражнений на тренажёре.

### **Занятие № 2.34- 18 часов**

#### Задание:

1. Разучивание специальных упражнений для развития силы и увеличения мышечной массы;
2. Формирование физической культуры обучающихся.

#### Порядок выполнения:

1. Обще-развивающие упражнения
2. Общая физическая подготовка.
3. Упражнения на развитие ягодичных мышц.
4. Методика выполнения упражнений на тренажёре.

### **Занятие № 2.35- 18 часов**

#### Задание:

1. Разучивание специальных упражнений для развития силы и увеличения мышечной массы;
2. Формирование физической культуры обучающихся.

#### Порядок выполнения:

1. Обще-развивающие упражнения
2. Общая физическая подготовка.
3. Упражнения на развитие мышц бедра.
4. Методика выполнения упражнений на тренажёре.

### **Занятие № 2.36- 18 часов**

#### Задание:

1. Разучивание специальных упражнений для развития силы и увеличения мышечной массы;
2. Формирование физической культуры обучающихся.

#### Порядок выполнения:

1. Обще-развивающие упражнения.
2. Общая физическая подготовка.
3. Упражнения на развитие икроножных мышц.
4. Методика выполнения упражнений на тренажёре.

### **Занятие № 2.37- 18 часов**

#### Задание:

1. Разучивание специальных упражнений для развития силы и увеличения мышечной массы;
2. Формирование физической культуры обучающихся.

#### Порядок выполнения:

1. Обще-развивающие упражнения.
2. Общая физическая подготовка.
3. Упражнения на развитие грудных мышц.
4. Методика выполнения упражнений на тренажёре.

### **Занятие № 2.38- 18 часов**

#### Задание:

1. Разучивание специальных упражнений для развития силы и увеличения мышечной массы;
2. Формирование физической культуры обучающихся.

#### Порядок выполнения:

1. Обще-развивающие упражнения.
2. Общая физическая подготовка.
3. Упражнения на развитие трёхглавой мышцы.
4. Методика выполнения упражнений на тренажёре.

#### Рекомендации по выполнению заданий и подготовке к практическому занятию

Все упражнения выполнять согласно методическим указаниям и рекомендациям



преподавателя.

#### Основная литература

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912> (23.05.2016).
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (23.05.2016).
3. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> .

#### Дополнительная литература

1. Колесникова О.А. Атлетическая гимнастика на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях; методическое пособие/ О.А. Колесникова.-Братск; БрГУ, 2017.-80 с.- Б.ц.
2. Туманян, Г.С. [### \*\*3. Циклические виды спорта - 328 часов\*\*](http://irbis.brstu.ru/CGI/irbis64r_15/cgiirbis_64.exe?LNG=&Z21ID=&I21DBN=BOOK&P21DBN=BOOK&S21STN=1&S21REF=3&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=M=&S21STR=Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для вузов / Г. С. Туманян. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2008. – 336с.</a></li></ol></div><div data-bbox=)

#### **Лыжная подготовка- 228 часов**

*Цель занятия: Совершенствование техники лыжных ходов*

##### **Занятие № 3.1- 10 часов**

###### Задание:

1. Совершенствование техники скользящего шага при ходьбе без палок.
2. Воспитание силы и выносливости.

###### Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка;
- 2.Имитация отдельных элементов бесшажного классического хода;
- 3.Имитация бесшажного классического хода на месте слитно (без палок);
- 4.Имитация бесшажного классического хода на месте слитно (с палками)

##### **Занятие №3. 2- 10 часов**

###### Задание:

1. Совершенствование техники попеременного двухшажного классического хода.
2. Развитие быстроты реакции.

###### Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка;
- 2.Имитация попеременного двухшажного классического хода;
- 3.Передвижение классическим скользящим шагом по лыжне без палок по равнине.

##### **Занятие № 3.3- 10 часов**

###### Задание:

1. Совершенствование техники одновременного классического хода.
2. Воспитание силы и выносливости.

###### Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка;
- 2.Совершенствование отдельных элементов техники одновременного бесшажного клас-

сического хода на месте;

3. Совершенствование техники одновременного бесшажного классического хода в целом.

### **Занятие № 3.4- 10 часов**

#### Задание:

1. Совершенствование техники одновременного одношажного классического хода.
2. Воспитание быстроты движений.

#### Порядок выполнения:

1. Общефизическая подготовка;
2. Совершенствование техники согласованных движений рук и ног;
3. Совершенствование техники одновременного одношажного классического хода.

### **Занятие № 3.5- 10 часов**

#### Задание:

1. Совершенствование техники одновременного двухшажного классического хода.
2. Воспитание силы и выносливости.

#### Порядок выполнения:

1. Общефизическая подготовка;
2. Совершенствование техники согласованных движений рук и ног при двухшажном классическом ходе;
3. Совершенствование техники одновременного двухшажного классического хода.

### **Занятие № 3.6- 10 часов**

#### Задание:

1. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой (классический ход).
2. Воспитание силы и ловкости.

#### Порядок выполнения:

1. Общефизическая подготовка;
2. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага;
3. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход через один шаг.
4. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход через два шага.
5. Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход.

### **Занятие № 3.7- 10 часов**

#### Задание:

1. Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах (классический ход).
2. Воспитание силы и ловкости.

#### Порядок выполнения:

1. Общефизическая подготовка.
2. Подъем скользящим шагом.
3. Подъем ступающим шагом.
4. Подъем «полуелочкой».
5. Подъем «елочкой».
6. Подъем «лесенкой».

### **Занятие № 3.8- 12 часов**

#### Задание:

1. Совершенствование техники полуконькового хода.
2. Развитие координации движений.

#### Порядок выполнения:

1. Общефизическая подготовка;
2. Совершенствование техники переноса веса тела с ноги на ногу.
3. Совершенствование техники отталкивания ребром лыжи (скользящим упором).
4. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног.

### **Занятие № 3.9- 12 часов**

Задание:

1. Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода.
2. Воспитание силы и выносливости.

Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка.
- 2.Совершенствование техники переноса веса тела с ноги на ногу.
- 3.Совершенствование техники отталкивания ребром лыжи (скользящим упором).
- 4.Совершенствование техники согласованной работы рук и ног.

**Занятие № 3.10- 12 часов**

Задание:

1. Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка.
- 2.Совершенствование техники переноса веса тела с ноги на ногу.
- 3.Совершенствование техники отталкивания ребром лыжи (скользящим упором).
- 4.Совершенствование техники согласованной работы рук и ног.

**Занятие № 3.11- 12 часов**

Задание:

1. Совершенствование техники попеременного двухшажного конькового хода.
2. Воспитание быстроты движений.

Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка.
- 2.Совершенствование техники переноса веса тела с ноги на ногу.
- 3.Совершенствование техники отталкивания ребром лыжи (скользящим упором).
- 4.Совершенствование техники согласованной работы рук и ног.

**Занятие № 3.12- 12 часов**

Задание:

1. Совершенствование техники конькового хода без отталкивания палками.
2. Развитие силы и выносливости.

Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка.
- 2.Совершенствование техники переноса веса тела с ноги на ногу.
- 3.Совершенствование техники отталкивания ребром лыжи (скользящим упором).
- 4.Совершенствование техники согласованной работы рук и ног.

**Занятие № 3.13- 12 часов**

Задание:

1. Совершенствование техники спусков на лыжах.
2. Развитие координации движений.

Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка.
- 2.Совершенствование техники спуска по ровному склону.
- 3.Совершенствование техники спуска по не ровному склону.

**Занятие № 3.14- 12 часов**

Задание:

1. Совершенствование техники спусков на лыжах.
2. Развитие координации движений.

Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка.
- 2.Совершенствование техники спусков «стойка высокая».

3. Совершенствование техники спусков «стойка средняя».
4. Совершенствование техники спусков «стойка низкая».

### **Занятие № 3.15- 12 часов**

#### Задание:

1. Совершенствование техники спусков на лыжах.
2. Развитие координации движений.

#### Порядок выполнения:

1. Общефизическая подготовка.
2. Совершенствование техники спусков «стойка при спуске наискось».
3. Совершенствование техники спусков «стойка отдыха».
4. Совершенствование техники спусков «стойка преодоления бугра».
5. Совершенствование техники спусков «преодоление впадины».

### **Занятие № 3.16- 12 часов**

#### Задание:

1. Совершенствование техники спусков на лыжах.
2. Развитие координации движений.

#### Порядок выполнения:

1. Общефизическая подготовка.
2. Совершенствование техники спусков «преодоление встречного склона».
3. Совершенствование техники спусков «преодоление склона со спадом».
4. Совершенствование техники спусков «выкат после спуска».
5. Совершенствование техники спусков «преодоление уступа».

### **Занятие № 3.17- 10 часов**

#### Задание:

1. Совершенствование техники поворотов на лыжах (классический ход).
2. Развитие координации движений и мышления.

#### Порядок выполнения:

1. Общефизическая подготовка.
2. Совершенствование техники переступания и переноса веса тела с лыжи на лыжу.
3. Совершенствование техники поворота переступанием.
4. Совершенствование техники поворота упором.

### **Занятие № 3.18- 10 часов**

#### Задание:

1. Совершенствование техники поворотов на лыжах (классический ход).
2. Развитие координации движений и мышления.

#### Порядок выполнения:

1. Общефизическая подготовка.
2. Совершенствование техники поворота плугом.
3. Совершенствование техники входа в поворот на параллельных лыжах.

### **Занятие № 3.19- 10 часов**

#### Задание:

1. Совершенствование техники торможения на лыжах.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.

#### Порядок выполнения:

1. Общефизическая подготовка.
2. Совершенствование техники торможения изменением стойки спуском.
3. Совершенствование техники торможения «плугом» и «полуплугом».
4. Совершенствование техники торможения упором.

### **Занятие № 3.20- 10 часов**

Задание:

1. Совершенствование техники торможения на лыжах.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка.
- 2.Совершенствование техники торможения боковым соскальзыванием.
- 3.Совершенствование техники торможения палками.

**Занятие № 3.21- 10 часов**

Задание:

1. Выполнение контрольных тестов и нормативов.
2. Воспитание скоростной выносливости.

Порядок выполнения:

- 1.Общефизическая подготовка.
- 2.Гонка

Рекомендации по выполнению заданий и подготовке к практическому занятию

Все упражнения выполнять согласно методическим указаниям и рекомендациям преподавателя.

Основная литература

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912> (23.05.2016).
2. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И.Е. Корельская. - Архангельск : САФУ, 2015. - 114 с. - Библиогр.: с. 110. - ISBN 978-5-261-01062-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420>

Дополнительная литература

1. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И.Е. Корельская. - Архангельск : САФУ, 2015. - 114 с. - Библиогр.: с. 110. - ISBN 978-5-261-01062-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420>

**Легкая атлетика- 100 часов**

**Занятие № 3.22- 10 часов**

Цель занятия: Формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей направленности

Задание:

1. Совершенствование навыков бега.
2. Развитие основных физических качеств

Порядок выполнения:

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Специальные беговые упражнения:
  - семенящий бег;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестыванием голени ног назад;
  - бег правым боком крестным шагом;
  - бег левым боком крестным шагом;
  - бег прыжковыми шагами с большим наклоном туловища;

- бег 60 м. со средней скоростью;
  - бег с ускорением.
3. Упражнения для развития силы рук и ног:
- сгибание и разгибание рук в различных упорах;
  - ходьба на руках;
  - подтягивание на низкой перекладине.

### **Занятие № 3.23- 8 часов**

Цель занятия: Формирование навыков владения низким стартом и стартового разгона.

Задание:

1. Совершенствование техники низкого старта.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальные беговые упражнения:
  - семенящий бег;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестыванием голени ног назад;
  - бег правым боком крестным шагом;
  - бег левым боком крестным шагом;
  - прыжки с ноги на ногу.
3. Объяснение и показ техники низкого старта.
4. Выполнение низкого старта из различных исходных положений.
5. Совершенствование стартового разгона:
  - выбегание из низкого старта по сигналу;
  - старты из исходного положения «упор присев»;
  - старты с применением отягощений;
  - бег с низкого старта 60 м.
6. Выполнение низкого старта и стартового разгона в целом.

### **Занятие № 3.24- 8 часов**

Цель занятия: Формирование навыков финиширования и бегу по дистанции.

Задание:

1. Совершенствование техники низкого старта.

Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальные беговые упражнения:
  - семенящий бег;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестыванием голени ног назад;
  - бег правым боком крестным шагом;
  - бег левым боком крестным шагом;
  - прыжки с ноги на ногу.
3. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка в полную силу.
4. Переход к свободному бегу по дистанции после разбега с низкого старта.
5. Переменный бег.

### **Занятие № 3.25- 10 часов**

Цель занятия: Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Задание:

1. Совершенствование техники бега по прямой.
2. Развитие основных физических качеств.

Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальные беговые упражнения:

- семенящий бег;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестыванием голени ног назад;
  - бег правым боком крестным шагом;
  - бег левым боком крестным шагом;
  - прыжки с ноги на ногу.
3. Бег с ускорением 50-80 м. в  $\frac{3}{4}$  силы.
  4. Бег с быстрым началом, исключением и бегом по инерции.
  5. Бег прыжковыми шагами 30-60 м.
  6. Упражнения для развития силы рук и ног:
    - сгибание и разгибание рук в различных упорах;
    - ходьба на руках;
    - подтягивание на низкой перекладине.

### **Занятие № 3.26- 10 часов**

Цель занятия: Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Задание:

1. Совершенствование техники стартового разгона и бегу по дистанции.
2. Развитие основных физических качеств.

Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальные беговые упражнения:
  - семенящий бег;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестыванием голени ног назад;
  - бег правым боком крестным шагом;
  - бег левым боком крестным шагом;
  - прыжки с ноги на ногу.
3. Пробегание небольших отрезков с полной скоростью.
4. Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок бега до двух-трех шагов.
5. Свободный бег по инерции после разбега с низкого старта.
6. Бег с ускорениями из различных исходных положений.
7. Переменный бег.

### **Занятие № 3.27- 8 часов**

Цель занятия: Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Задание:

1. Совершенствование техники бега по виражу.
2. Развитие выносливости.

Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальные беговые упражнения:
  - семенящий бег;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестыванием голени ног назад;
  - бег правым боком крестным шагом;
  - бег левым боком крестным шагом;
  - прыжки с ноги на ногу.
3. Бег с ускорением по виражу дорожки с большим радиусом.
4. Бег по кругу с различной скоростью.
5. Бег с ускорением по виражу с выходом на прямую с различной скоростью.
6. Бег с ускорением на прямой с выходом на вираж с различной скоростью.
7. Переменный бег.

### **Занятие №3. 28- 10 часов**

Цель занятия: Совершенствование техники бега.

Задание:

1. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения.
2. Воспитание быстроты и ловкости.

Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальные беговые упражнения:
  - семенящий бег;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестыванием голени ног назад;
  - бег правым боком крестным шагом;
  - бег левым боком крестным шагом;
  - прыжки с ноги на ногу.
3. Выполнение команд «на старт», «марш».
4. Бег по сигналу при большом наклоне туловища вперед до 20 м.
5. Бег с высокого старта из исходного положения стоя.
6. Бег с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу, со стартовым разгоном, с волокушей сзади.
7. Выполнение высокого старта и стартового разгона по команде.
8. Упражнения для развития быстроты и ловкости:
  - ходьба гуськом;
  - ходьба выпадами вперед;
  - прыжки с ноги на ногу;
  - пробегание отрезков с различной скоростью.

### **Занятие № 3.29- 8 часов**

Цель занятия: Совершенствование техники бега.

Задание:

1. Совершенствование техники финиширования.
2. Воспитание быстроты и ловкости.

Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальные беговые упражнения:
  - семенящий бег;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестыванием голени ног назад;
  - бег правым боком крестным шагом;
  - бег левым боком крестным шагом;
  - прыжки с ноги на ногу.
3. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе.
4. Наклон вперед с отведением рук назад при медленном беге.
5. Наклон вперед с отведением рук назад при ускорении.
6. Упражнения для развития быстроты и ловкости:
  - ходьба гуськом;
  - ходьба выпадами вперед;
  - прыжки с ноги на ногу;
  - пробегание отрезков с различной скоростью.

### **Занятие № 3.30- 8 часов**

Цель занятия: Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Задание:

1. Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона.
2. Воспитание быстроты, координации силы.

Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.



## 2. Специальные беговые упражнения:

- семенящий бег;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени ног назад;
- бег правым боком крестным шагом;
- бег левым боком крестным шагом;
- прыжки с ноги на ногу.

3. Бег с высокого старта из исходного положения стоя.

4. Бег с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу, со стартовым разгоном, с волокушей сзади.

5. Выполнение высокого старта и стартового разгона по команде.

6. Упражнения для развития физических качеств:

- ходьба гуськом;
- ходьба выпадами вперед;
- прыжки с ноги на ногу;
- подтягивание на низкой перекладине;
- упражнения для брюшного пресса.

## **Занятие №3. 31- 10 часов**

Цель занятия: Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Задание:

1. Совершенствование техники бега по прямой.
2. Совершенствование техники бега на вираже .

Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.

2. Специальные беговые упражнения:

- семенящий бег;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени ног назад;
- бег правым боком крестным шагом;
- бег левым боком крестным шагом;
- прыжки с ноги на ногу.

3. Совершенствование техники бега по прямой:

- повторное пробегание дистанции 80-100 м.
- имитация движений рук на месте;
- имитация движений рук в движении.

4. Бег с различной скоростью.

5. Повторные пробегания по дорожке с нормальным радиусом и с меньшим радиусом.

6. Бег по прямой с выходом на вираж.

7. Бег по прямой с выходом на вираж с последующим выходом на прямую.

8. Повторный бег.

9. Переменный бег.

## **Занятие № 3.32- 4 часа**

Цель занятия: Совершенствование техники эстафетного бега .

Задание:

1. Совершенствование техники эстафетного бега.
2. Техника передачи эстафетной палочки.

Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.

2. Специальные беговые упражнения:

- семенящий бег;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени ног назад;
- бег правым боком крестным шагом;

- бег левым боком крестным шагом;
- прыжки с ноги на ногу.
- 3. Демонстрация эстафетного бега.
- 4. Передача эстафетной палочки на месте.
- 5. Передача эстафетной палочки в движении.
- 6. Передача эстафетной палочки по сигналу.
- 7. Передача эстафетной палочки в беговом коридоре.
- 8. Передача эстафетной палочки в 20-ти метровой зоне.
- 9. Эстафетный бег 4x100 м.

### **Занятие № 3.33- 4 часа**

Цель занятия: Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Задание:

1. Совершенствование техники прыжка в длину с места.
2. Воспитание физических качеств.

Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальные беговые упражнения:
  - семенящий бег;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестыванием голени ног назад;
  - бег правым боком крестным шагом;
  - бег левым боком крестным шагом;
- прыжки с ноги на ногу.
3. Прыжки с места с двух ног.
4. Тройной прыжок с места.
5. Работа рук при выполнении прыжка и приземление.
6. Упражнения для развития быстроты и ловкости:
  - ходьба гуськом;
  - ходьба выпадами вперед;
  - прыжки с ноги на ногу;
  - пробегание отрезков с различной скоростью.

### **Занятие № 3.34- 2 часа**

Цель занятия: Подготовка обучающихся к зачету.

Задание:

1. Выполнение контрольных заданий и нормативов.
2. Воспитание выносливости.

Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Прием контрольных и зачетных нормативов.

### Рекомендации по выполнению заданий и подготовке к практическому занятию

Все упражнения выполнять согласно методическим указаниям и рекомендациям преподавателя.

#### Основная литература

1. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (23.05.2016).

#### Дополнительная литература

- 1.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания т спорта: Учебное пособие. Гриф УМО / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 8-ое изд., стер.-М.: Академия, 2010.-479 с.
- 2.Великова С.А., Сорвачева С.А. Спортивно-тренировочный процесс спортсменов легкоатлетов с точки зрения психолога : Материалы международной научно-практ.конф., посвященной 50-летию каф.физ.воспитания и спорта ВлГУ.-Владимир:Изд-во ВлГУ,2014-372 с.

#### **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО МОДУЛЮ**

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) – преподаватель использует для:

- получения информации при подготовке к занятиям;
- создания презентационного сопровождения лекций;
- работы в электронной информационной среде;
- ОС Windows 7 Professional;
- OpenOffice;
- LibreOffice;
- Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Security;
- Adobe Reader;
- doPDF;
- Среда разработки и использования электронных обучающих ресурсов iLogos.

## 11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО МОДУЛЮ

<i>Вид занятия</i>	<i>Наименование аудитории</i>	<i>Перечень основного оборудования</i>	<i>№ ПЗ</i>
Лк	Лекционная аудитория	–	–
С	Лекционная аудитория	–	–
ПЗ	Спортивный зал	гимнастические скамейки гимнастические маты гимнастические палки электронное табло шведские стенки волейбольные стойки щиты баскетбольные судейская вышка волейбольные мячи баскетбольные мячи футбольные мячи обручи скакалки бадминтон	ПЗ 1.1-3.24 ПЗ 1.1-3.24 ПЗ 1.1-3.24 ПЗ 1.1-1.35 ПЗ1.1-3.24 ПЗ 1.1-1.18 ПЗ 1.19-1.35 ПЗ 1.1-1.18 ПЗ 1.1-1.18 ПЗ 1.19-1.35 ПЗ 1.36-1.50 ПЗ 1.1-3.24 ПЗ 1.1-3.24 ПЗ 1.1-3.24
ПЗ	Малый спортивный зал	теннисные столы универсальные комплексные тренажеры беговые дорожки степ-платформы фитболы скакалки обручи малые тренажеры дартс	ПЗ 1.50-1.65 ПЗ 2.1-2.28 ПЗ 2.1-2.28 ПЗ 2.1-2.28 ПЗ 2.1-2.28 ПЗ 2.1-2.28 ПЗ 2.1-2.28 ПЗ 2.1-2.28 ПЗ 2.1-2.28 ПЗ 1.66-1.76
ПЗ	Тренажерный зал	штанги силовые тренажеры гантели	ПЗ 2.29-2.38 ПЗ 2.29-2.38 ПЗ 2.29-2.38
ПЗ	Сооружение открытого типа (стадион)	теннисный корт площадка для волейбола площадка для баскетбола площадка для минифутбола беговая дорожка	ПЗ 1.50-1.65 ПЗ 1.1-1.18 ПЗ 1.19-1.35 ПЗ 1.36-1.50 ПЗ 3.22-3.34
ПЗ	–	лыжи лыжные палки лыжные ботинки станок для подготовки лыж	ПЗ 3.1-3.21 ПЗ 3.1-3.21 ПЗ 3.1-3.21 ПЗ 3.1-3.2
СР	Читальный зал №1	Оборудование 10 ПК i5-2500/H67/4Gb (монитор TFT19 Samsung); принтер HP LaserJet P2055D	–

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЮ**

**1. Описание фонда оценочных средств (паспорт)**

№ компетенции	Элемент компетенции	Раздел	Тема	ФОС
<b>ОК-6</b>	способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	1. Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся	1.6 Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	вопрос к зачету 1.1
			1.7. Спортивные и подвижные игры	вопрос к зачету 1.2
			1.10. Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	вопрос к зачету 1.3
<b>ОК-11</b>	владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся	1.1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	вопрос к зачету 2.1
			1.2. История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	вопрос к зачету 2.2
			1.3. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья обучающихся	вопросы к зачету 2.3; 2.4
			1.4. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	вопрос к зачету 2.5
			1.5. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой	вопрос к зачету 2.6
			1.6 Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	вопрос к зачету 2.7
			1.7. Спортивные и подвижные игры	вопросы к зачету 2.8; 2.9
			1.8. Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений	вопрос к зачету 2.10
			1.9. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	вопрос к зачету 2.11
			1.10. Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	вопросы к зачету 2.3; 2.12

			1.11. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	вопрос к зачету 2.13
		2. Физическая культура в профессиональной деятельности	2.1. Социально-биологические основы физической культуры.	вопрос к зачету 2.17
			2.2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	вопрос к зачету 2.18
			2.3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	вопрос к зачету 2.19
			2.4. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.	вопрос к зачету 2.20
			2.5. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся – болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.	вопрос к зачету 2.21
			2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	вопросы к зачету 2.22-2.24
<b>ОК-6</b>	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		Элективные курсы по физической культуре и спорту	1. <i>Спортивные игры:</i>
<b>ОК-11</b>	владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Волейбол		
		2. Баскетбол		контрольные тесты 1.5-1.6; 1.11-1.13; 2.5-2.6; 2.11-2.13;
		3. Футбол		контрольные тесты 2.17-2.19;
		4. Настольный теннис		контрольные тесты 1.14-1.16; 2.14-2.16;
		5. Дартс		контрольные тесты 1.10; 2.10;
		2. <i>Гимнастика:</i>		контрольные тесты
1. Фитнес-аэробика	1.4; 1.6;			
2. Атлетическая гимнастика	контрольные тесты 2.4; 2.6;			

	фессиональной деятельности		3. Циклические виды спорта: 1. Лыжная подготовка	контрольные тесты 1.3; 2.3;
			2. Легкая атлетика	контрольные тесты 1.1; 1.2; 1.5; 1.7; 2.1; 2.2; 2.5; 2.7

## 2. Вопросы к зачету

№ п/п	Компетенции		ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ	№ и наименование раздела
	Код	Определение		
1	2	3	4	5
1.	ОК-6	способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	1. Психологические особенности формирования, динамики и взаимодействия различных социальных групп 2. Навыки урегулирования конфликтов в коллективе, возникающих на основе социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий. 3. В чем состоит сущность социальной, этнической, конфессиональной и культурной толерантности.	1. Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся;
2.	ОК-11	владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1 Сформулировать цели и задачи физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. 2. Назовите даты первых древних и современных Олимпийских игр. История комплексов ГТО и БГТО. Задачи нового Всероссийского физкультурного спортивного комплекса. 3. Режим дня, рациональное питание, сон, анатомия человека, зарядка-тренировка. 4.Здоровый образ жизни .Как помогает физическая культура в обеспечении здоровья обучающихся? 5. Роль ЛФК в профилактике и реабилитации при различных заболеваниях. 6.Описать личность в структуре физической культуры. Принципы формирования и проблемы мотивации в сфере физической культуры. 7. Виды спорта способствующие самоорганизации обучающихся. 8. Виды спорта способствующие самообразованию обучающихся. 9. В чем различие и что общего в спортивных и подвижных играх 10. Разновидности традиционных и нетрадиционных оздоровительных систем физических упражнений (примеры). 11.Мотивация и направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1. Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся;

			<p>12. Охарактеризовать показатели самоконтроля. Как оценить физическое состояние обучающегося?</p> <p>13. Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Объяснить понятие «рациональное питание»</p> <p>14. Психологические особенности формирования, динамики и взаимодействия различных социальных групп</p> <p>15. Навыки урегулирования конфликтов в коллективе, возникающих на основе социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий.</p> <p>16. В чем состоит сущность социальной, этнической, конфессиональной и культурной толерантности.</p>	
			<p>17. Определить социально-биологические аспекты психо-эмоционального стресса и его воздействия на психофизиологического состояния человека. Дать понятие гиподинамии.</p> <p>18. Перечислить психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Перечислить средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>19. Объяснить задачи общефизической и специальной подготовки в системе физического воспитания.</p> <p>20. Раскрыть понятие «туризм». Какие виды туристических походов существуют. Специфические особенности при подготовке к туристическим походам.</p> <p>21. Цель проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков</p> <p>22. Цели и задачи профессиональной прикладной физической подготовки (ППФП). Прикладные виды спорта по направлениям подготовки бакалавров.</p> <p>23. Перечислить основные факторы, определяющие задачи ППФП.</p> <p>24. Основные психические качества свойств личности, развивающиеся при использовании ППФП.</p>	<p><b>2.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности;</p>



### 3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели	Оценка	Критерии
<p><b>знать:</b>  <b>ОК-6</b>                      - законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры;</p> <p><b>ОК-11</b>                      – методические основы физического воспитания;                      - должностные обязанности своей профессии;</p> <p><b>уметь:</b>  <b>ОК-6</b>                      - выполнять работу в команде с однокурсниками.                      - проявлять уважение и доверие в коллективе;                      - восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры;</p> <p><b>ОК-11</b>                      – придерживаться здорового образа жизни;                      – самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;</p> <p><b>владеть:</b>  <b>ОК-6</b>                      - навыками общения с различным контингентом, различными способами регулирования психоэмоционального состояния и регулирования взаимоотношений;</p> <p><b>ОК-11</b>                      – владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;                      - методикой применения физических упражнений для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p><b>зачтено</b></p>	<p>Знает современные понятия в области физической культуры и спорта.                      Умеет самостоятельно поддерживать основные физические качества.                      Владеет методами самодиагностики оздоровления.                      Выполняет контрольные тесты.</p>
	<p><b>не зачтено</b></p>	<p>Путается в понятиях физической культуры и спорта.                      Не адаптируется к различным условиям воздействия внешней среды.                      Не владеет здоровьесберегающими технологиями.                      Выполняет контрольные тесты со значительным отклонением от нормативных требований.</p>

## Контрольные тесты

### 1. Женщины:

№№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.1	Бег 100 м (сек)	15.7	16,0	17,0	17,9	18.7
1.2	Бег 2000 м (мин. сек)	10.15	10.5	11.15	11.5	12.15
1.3	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0
1.4	Поднимание и опускание туловища, ноги закреплены, руки за головой	60	50	40	30	20
1.5	Прыжок с места (см)	190	180	168	160	150
1.6	Приседание на одной ноге	12	10	8	6	4
1.7	Метание набивного мяча (м)	9	8	7	6	5
1.8	Выпрыгивание у сетки (кол-во)	10	8	6	4	2
1.9	Подача мяча (кол-во)	5	4	3	2	1
1.10	Бросок дротика в мишень (очки)	180	160	140	120	80
1.11	Штрафной бросок в кольцо	4	3	2	1	0
1.12	Челночный бег с ведением мяча (сек)	35	40	45	50	53
1.13	Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо	5	4	3	2	1
1.14	Подача мяча	5	4	3	2	1
1.15	Удар мяча справа по диагонали	5	4	3	2	1
1.16	Удар мяча слева по диагонали	5	4	3	2	1

### 2. Мужчины:

№№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
2.1	Бег 100 м (сек)	13.2	13,8	14,0	14,3	14.6
2.2	Бег 3000 м (мин. сек)	12.0	12.35	13.1	13.5	14.0
2.3	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	23.5	25.0	26.25	27.45	28.3
2.4	Подтягивание на перекладине	15	12	9	7	5
2.5	Прыжок с места (см)	250	240	230	223	215
2.6	Поднимание ног в весе до касания перекладиной	10	7	5	3	2
2.7	Метание набивного мяча (м)	14	13	12	10	8
2.8	Выпрыгивание у сетки (кол-во)	15	10	8	6	4
2.9	Подача мяча (кол-во)	6	5	4	3	2
2.10	Бросок дротика в мишень (очки)	200	180	160	140	100
2.11	Штрафной бросок в кольцо	5	4	3	2	1
2.12	Челночный бег с ведением мяча (сек)	30	35	40	45	48
2.13	Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо	6	5	4	3	2
2.14	Подача мяча	8	7	6	5	4
2.15	Удар мяча справа по диагонали	6	5	4	3	2
2.16	Удар мяча слева по диагонали	6	5	4	3	2
2.17	Удар мячом по воротам с 11 м.	5	4	3	2	1
2.18	Ведения мяча и обводка (сек.)	10	15	20	25	30
2.19	Набивание мяча ногой (удар)	25	20	15	10	5

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности**

Дисциплина физическая культура направлена на ознакомление с использованием разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; на получение теоретических знаний и практических навыков обеспечивающих развитие и совершенствование качеств и свойств личности для их дальнейшего использования в практической деятельности.

Изучение дисциплины физическая культура предусматривает:

- теоретические занятия,
- практические занятия;
- зачет.

В ходе освоения раздела 1. Теоретические занятия, обучающиеся должны уяснить научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Необходимо овладеть навыками и умениями применения изученных методов для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, применения и реализации тех или иных проектов в конкретных ситуациях.

В процессе изучения дисциплины рекомендуется на первом этапе обратить внимание на использование методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Овладение ключевыми понятиями является: физическая культура и спорт, физическое воспитание и физическое развитие.

При подготовке к зачету рекомендуется особое внимание уделить следующим вопросам: посещение учебных занятий и контрольным тестам.

В процессе проведения практических занятий происходит закрепление знаний, формирование умений и навыков реализации представления о предмете физическая культура.

Работа с литературой является важнейшим элементом в получении знаний по дисциплине. Прежде всего, необходимо воспользоваться списком рекомендуемой по данной дисциплине литературой. Дополнительные сведения по изучаемым темам можно найти в периодической печати и интернете.

Предусмотрено проведение аудиторных занятий в виде практических занятий и лекций в сочетании с внеаудиторной работой.

# АННОТАЦИЯ

## рабочей программы дисциплины

### Б1.Б.20 Физическая культура и спорт

#### 1. Цель и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины является: формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и эффективной профессиональной деятельности.

Задачами изучения дисциплины является:

- обеспечение понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов;
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

#### 2. Структура дисциплины

2.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа, 2 зачетных единицы.

2.2 Основные разделы дисциплины:

- физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся;
- физическая культура в профессиональной деятельности.

#### 3. Планируемые результаты обучения (перечень компетенций)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-6 - способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;

ОК-11 - владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 4. Вид промежуточной аттестации: зачет – 4,5,6 семестры

# АННОТАЦИЯ

## рабочей программы

### Б1.В.19 Элективные курсы по физической культуре и спорту

#### 1. Цель и задачи курсов

Целью курсов является: формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и эффективной профессиональной деятельности.

Задачами курсов является:

- обеспечение понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов;
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

#### 2. Структура курсов

2.1 Общая трудоемкость курсов составляет 328 часов.

2.2 Основные разделы курсов:

- 1 - спортивные игры;
- 2 - гимнастика;
- 3 - циклические виды спорта;

#### 3. Планируемые результаты обучения (перечень компетенций)

Процесс курсов направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-6 - способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;

ОК-11 - владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 4. Вид промежуточной аттестации: зачет – 1,2,3 семестры

**Протокол о дополнениях и изменениях в рабочей программе  
на 20\_\_-20\_\_ учебный год**

1. В рабочую программу по дисциплине вносятся следующие дополнения:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. В рабочую программу по дисциплине вносятся следующие изменения:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.,  
(разработчик)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии от 12.03.2015 г № 219,  
для набора 2015 года и учебным планом ФГБОУ ВО «БрГУ» для очной формы обучения от 03.07.2018 г № 413,  
для набора 2016 года и учебным планом ФГБОУ ВО «БрГУ» для очной формы обучения от 16.09.2016 г № 622, для заочной формы обучения от 16.09.2016 г № 622.

**Программу составили:**

Малых Н.Н. старший преподаватель \_\_\_\_\_

Перелыгина Л.И. старший преподаватель \_\_\_\_\_

Колесникова О.А. доцент \_\_\_\_\_

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры Фв  
от «\_\_» декабря 2018 г., протокол № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой Фв \_\_\_\_\_ Т.Г. Перцева

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий выпускающей кафедры ИиПМ \_\_\_\_\_ А.С.Толстикова

Директор библиотеки \_\_\_\_\_ Т.Ф. Сотник

Рабочая программа одобрена методической комиссией ГПФ

от «\_\_» декабря 2018 г., протокол № \_\_\_\_\_

Председатель методической комиссии ГПФ \_\_\_\_\_ Н.Н.Наумова

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник  
учебно-методического управления \_\_\_\_\_ Г.П. Нежевец

Регистрационный № \_\_\_\_\_