Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Выборнова Любовь Алексеевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.10.2020 09:56:23
Уникальный программный ключ:
c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Поволжский государственный университет сервиса» (ФГБОУ ВО «ПВГУС»)

Кафедра «Физическое воспитание»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

специальности **09.02.07 «Информационные системы и программирование»**

Тольятти, 2020

2

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **09.02.07 «Информационные системы и программирование»**, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 № 1547.

Разработчик РПД:

к.п.н., доцент (ученая степень, ученое звание) _____ (подпись) Кувшинов О.Н. (ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

Директор научной библиотеки _____ (подпись) В.Н.Еремина

Начальник управления по информатизации _____ (подпись) В.В.Обухов

РПД утверждена на заседании кафедры «Физическое воспитание»
«27» декабря 2019 г., протокол №5

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент (уч.степень, уч.звание) _____ (подпись) Кувшинов О.Н. (ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник учебно-методического отдела _____ (подпись) Н.М.Шемендюк

Рабочая программа дисциплины утверждена в составе основной профессиональной образовательной программы решением Ученого совета Протокол №4 от 22.01.2020 г.

Рабочая программа дисциплины актуализирована и утверждена в составе образовательной программы решением Ученого совета от 23.09.2020 г. Протокол №3

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код компетенции	Наименование компетенции
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.
знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к циклу «Общий гуманитарный и социально-экономический» основной профессиональной образовательной программы.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет **239 часов.** Их распределение по видам работ представлено в таблице:

Виды учебных занятий и работы обучающихся	Трудоемкость, час						
	всего	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Общая трудоемкость	**239**	**42**	**44**	**42**	**35**	**42**	**34**
Самостоятельная работа	**203**	**36**	**38**	**36**	**29**	**36**	**28**
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в т.ч.:	**36**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**
лекции	**-**	**-**	--	-	-	-	**-**
лабораторные работы	**-**	**-**	-	-	-	-	**-**
практические занятия	**24**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**
курсовое проектирование (консультации)	**-**	**-**	-	-	-	-	**-**
Контроль (часы на экзамен, зачет, контрольную работу)	**12**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**
Консультация перед экзаменом	**-**						
Промежуточная аттестация		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	дифферен-цированный зачет

2.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам

Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы				Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		Работа во взаимодействии с преподавателем			Самостоятельная работа, час	
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час		
1 семестр						
ОК 08	Базовый:***** Легкая атлетика.	-	-	-	-	Тестирование физической, технической и теоретической подготовленности.
	Базовый: Волейбол.	-	-	2	-	
	Вариативный: ****** 3.1. Баскетбол. 3.2. Волейбол. 3.3. Фитнес. 3.4. Мини футбол. 3.5. Общая физическая подготовка.	-	-	-	-	
	Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение утренней гигиенической гимнастики и тренировки по индивидуальным программам.	-	-	-	36	Экспертная оценка. Дневник самоконтроля. Методико-практическая работа.
	Базовый: Методико-практический.	-	-	2		
	ИТОГО за семестр			**4**	**36**	
2 семестр						
ОК 08	Вариативный: 1.1. Баскетбол. 1.2. Волейбол. 1.3. Фитнес. 1.4.Мини футбол. 1.5. Общая физическая подготовка.	-	-	2	-	Тестирование физической, технической и теоретической подготовленности.
	Базовый: Легкая атлетика.	-	-	-	-	
	Базовый: Волейбол	-	-	2	-	

Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы				Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		Работа во взаимодействии с преподавателем			Самостоятельная работа, час	
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час		
	Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение утренней гигиенической гимнастики и тренировки по индивидуальным программам.	-	-	-	38	Экспертная оценка. Дневник самоконтроля. Методико-практическая работа.
	Базовый: Методико-практический	-		2		
	ИТОГО за семестр	×	×	**4**	**38**	
3 семестр						
ОК 08	Базовый: Легкая атлетика.	-	-	-	-	Тестирование физической, технической и теоретической подготовленности.
	Базовый: Волейбол	-	-	2	-	
	Вариативный: 1.1. Баскетбол. 1.2. Волейбол. 1.3. Фитнес. 1.4.Мини футбол. 1.5. Общая физическая подготовка.	-	-	12	-	
	Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение утренней гигиенической гимнастики и тренировки по индивидуальным программам.	-	-	-	36	Экспертная оценка. Дневник самоконтроля. Методико-практическая работа.
	Базовый: Методико-практический.	-	-	2		
	ИТОГО за семестр	×	×	**2**	**36**	
4 семестр						
ОК 08	Вариативный: 1.1. Баскетбол. 1.2. Волейбол. 1.3. Фитнес. 1.4.Мини футбол.		-	2		Тестирование физической, технической и теоретической подготовленности.

Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы				Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		Работа во взаимодействии с преподавателем			Самостоятельная работа, час	
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час		
	1.5. Общая физическая подготовка.					
	Базовый: Легкая атлетика.		-	-		
	Базовый: Волейбол		-	2		
	Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение утренней гигиенической гимнастики и тренировки по индивидуальным программам.		-	-	29	Экспертная оценка. Дневник самоконтроля. Методико-практическая работа.
	Базовый: Методико-практический		-	-		
	ИТОГО за семестр	×	×	**4**	**29**	
5 семестр						
ОК 08	Базовый: Легкая атлетика.	-	-	-	-	Тестирование физической, технической и теоретической подготовленности.
	Базовый: Волейбол	-	-	2	-	
	Вариативный: 1.1. Баскетбол. 1.2. Волейбол. 1.3. Фитнес. 1.4.Мини футбол. 1.5. Общая физическая подготовка.	-	-	2	-	
	Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение утренней гигиенической гимнастики и тренировки по индивидуальным программам.	-	-	-	36	Экспертная оценка. Дневник самоконтроля. Методико-практическая работа.
	Базовый: Методико-практический.	-	-	-		
	ИТОГО за семестр	×	×	**4**	**36**	

Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы				Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		Работа во взаимодействии с преподавателем			Самостоятельная работа, час	
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час		
6 семестр						
ОК 08	Вариативный: 1.1. Баскетбол. 1.2. Волейбол. 1.3. Фитнес. 1.4.Мини футбол. 1.5. Общая физическая подготовка.		-	2		Тестирование физической, технической и теоретической подготовленности.
	Базовый: Легкая атлетика.		-	2		
	Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение утренней гигиенической гимнастики и тренировки по индивидуальным программам.		-	-	28	Экспертная оценка. Дневник самоконтроля. Методико-практическая работа.
	Базовый: Методико-практический		-	-		
	ИТОГО за семестр	×	×	**4**	**28**	

***** - Базовый: раздел дисциплины обязательный для всех студентов.

****** - Вариативный:

- раздел дисциплины с индивидуальной траекторией выбора вида спорта;
- варианты раздела реализуются при наличии материально-технических и кадровых возможностей кафедры.

2.2.1. Содержание практических занятий

(количество часов в неделю – не менее 2)

№ недели	1 семестр
Базовая часть дисциплины	
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Организационно-методическое занятие: Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике и основные задачи года. Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование).
2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Развитие ловкости и скоростных качеств: преодоление препятствий (барьеры легкоатлетические, конусы и др.). Совершенствование техники прыжков в длину с места и ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники старта на короткие дистанции (спринт). Тестирование спринтерских качеств на 100м. Развитие выносливости – гладкий бег низкой и средней интенсивности по кругу 400м. объёмом в 1,5-2 раза превышающим тестовый норматив.
3	ВОЛЕЙБОЛ. Челночная эстафета 6х18 м. с преодолением препятствий. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование тактических действий в нападении.
4	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м (5х400), юноши - 3000 м (7,5х400). Развитие силовой выносливости.
5	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Бег (ходьба) с интенсивностью I зоны по ЧСС. Развитие общей выносливости и функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.
6	Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Техника пожарной безопасности: Ознакомление с техникой использования пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами при эвакуации с верхних этажей зданий при пожаре.
Вариативная часть дисциплины	
Баскетбол	
7	обучение техники перемещений и владения мячом;
8	обучение техники передачи мяча и броска по кольцу;
9	обучение технике игры в защите
10	обучение технике игры в нападении
11	обучение тактике игры;
12	совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;
13	совершенствование техники и тактики игры.
Волейбол	
7	обучение техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
8	обучение техники подач;

9	обучение техники игры в защите и нападении;
10	совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
11	совершенствование техники подач и нападающего удара;
12	обучение тактическим приёмам игры;
13	обучение технике блокирования мяча
Фитнес	
7	Обучение элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;
8	Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др
9	Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
10	Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.
11	Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.
12	Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;
13	Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др
Мини футбол	
7	Обучение ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)
8	Обучение ведению мяча с активным сопротивлением защитника
9	Обучение остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы
10	Обучение остановке летящего мяча внутренней стороной стопы
11	Обучение остановкам катящегося мяча подошвой, грудью
12	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
13	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.
ОФП	
7	Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.
8	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.
9	Общеразвиваюшие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).
10	Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).
11	Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).

12	Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.
13	Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.
Базовая часть дисциплины	
14	Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Выполнение тестов на физическую подготовленность.
2 семестр	
Базовая часть дисциплины	
1	Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости. Техника безопасности при обращении с оружием. Совершенствование техники стрельбы из винтовки (электронной).
Вариативная часть дисциплины	
Баскетбол	
2	обучение/совершенствование техники перемещений и владения мячом;
3	обучение/совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;
4	обучение/совершенствование технике игры в защите
5	обучение/совершенствование технике игры в нападении
6	обучение/совершенствование тактике игры;
7	совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;
8	совершенствование техники и тактики игры.
9	совершенствование тактических действий в нападении и защите;
10	совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.
11	совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.
Волейбол	
2	обучение/совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
3	обучение/совершенствование техники подач;
4	обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;
5	совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
6	совершенствование техники подач и нападающего удара;
7	обучение/совершенствование тактическим приёмам игры;
8	обучение/совершенствование технике блокирования мяча
9	совершенствование техники в двухсторонней игре.

10	совершенствование техники игры в защите и нападении;
11	совершенствование техники и тактики игры.
Фитнес	
2	Обучение/совершенствование элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;
3	Разучивание/совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др
4	Разучивание/совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
5	Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.
6	Степ-аэробика: обучение/совершенствование различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.
7	Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;
8	Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др
9	Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
10	совершенствование различных вариантов шагов в степ-аэробике
11	Совершенствование разученных элементов аэробики
Мини футбол	
2	Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)
3	Обучение / совершенствование ведению мяча с активным сопротивлением защитника
4	Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы
5	Обучение / совершенствование остановке летящего мяча внутренней стороной стопы
6	Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, грудью
7	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
8	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.
9	Обучение / совершенствование обманных движений (финты)
10	Обучение / совершенствование тактических действия в нападении / защите
11	Совершенствование изученных тактико-технических элементов в процессе двухсторонней игры
ОФП	
2	Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.
3	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.
4	Общеразвиваюшие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения

	с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).
5	Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).
6	Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).
7	Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.
8	Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.
9	Силовая подготовка. Упражнения тренажерах и с собственным отягощением
10	Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях и т.д.).
11	Упражнения с применением современных фитнес технологий
Базовая часть дисциплины	
12	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Ознакомление с тестом Купера. Анализ полученных результатов. Тестирование физической подготовленности (силовой выносливости). Юноши – из упора на брусьях сгибание-разгибание рук. Девушки - из упора лёжа сгибание-разгибание рук.
13	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Совершенствование техники бега спринта (старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Обучение техники толкания набивного мяча. Развитие координационных способностей. Эстафета без предметов.
14	Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости.
15	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Развитие силовой выносливости, ловкости и скоростных качеств: преодоление препятствий (легкоатлетические барьеры, конусы и др.). Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. Тестирование спринтерских качеств на 100м. Развитие выносливости и функциональных возможностей ССС – гладкий бег равномерной интенсивности в пульсовом диапазоне 140-170 уд.мин. по кругу 400м. объёмом в 2 и более раз превышающим тестовый норматив. Формирование умения тактически грамотного распределения энергии (сил) по дистанции.
16	ВОЛЕЙБОЛ. Выполнение подводящих легкоатлетических и волейбольных упражнений. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование тактических действий в защите. ОФП.
17	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м (5х400), юноши - 3000 м (7,5х400).
18	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Бег низкой и средней интенсивности по I и II зоне ЧСС. ОФП.
3 семестр	
Базовая часть дисциплины	
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Организационно-методическое занятие: Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике и основные задачи года. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Совершенствование техники бега по пересечённой местности в умеренном темпе.
2	ВОЛЕЙБОЛ. Эстафета с мячом. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование техники блокирования и атакующего удара.

3	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление). Развитие скоростной выносливости. Эстафета 2х400м.: девушки 3 повторения, юноши – 5 повторений. Заминка: бег низкой интенсивности 15-20 мин.
4	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м (5х400), юноши - 3000 м (7,5х400).
5	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Сочетание бега и ходьбы по пересечённой местности. Основы ориентирования на местности. Тестирование уровня здоровья по методике Г.Л. Апанасенко.
6	Методико-практическое занятие: Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики с учётом заданных (личных) условий и характера труда. Техника пожарной безопасности: совершенствование техники использования пожарной выкидной эвакуационной лестницы и страховочными системами при эвакуации с верхних этажей зданий при пожаре.
Вариативная часть дисциплины	
Баскетбол	
7	обучение/совершенствование техники перемещений и владения мячом;
8	обучение/совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;
9	обучение/совершенствование технике игры в защите
10	обучение/совершенствование технике игры в нападении
11	обучение/совершенствование тактике игры;
12	совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;
Волейбол	
7	обучение/совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
8	обучение/совершенствование техники подач;
9	обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;
10	совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
11	совершенствование техники подач и нападающего удара;
12	обучение/совершенствование тактическим приёмам игры;
Фитнес	
7	Обучение/совершенствование элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;
8	Разучивание/совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др
9	Разучивание/совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
10	Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.
11	Степ-аэробика: обучение/совершенствование различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.

12	Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;
Мини футбол	
7	Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)
8	Обучение / совершенствование ведению мяча с активным сопротивлением защитника
9	Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы
10	Обучение / совершенствование остановке летящего мяча внутренней стороной стопы
11	Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, грудью
12	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
ОФП	
7	Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.
8	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.
9	Общеразвиваюшие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).
10	Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).
11	Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).
12	Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.
Базовая часть дисциплины	
13	Методико-практическое занятие: Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики с учётом заданных (личных) условий и характера труда. Тестирование физической подготовленности.
4 семестр	
Базовая часть дисциплины	
1	Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы коррекции телосложения. Техника безопасности при обращении с оружием. Совершенствование техники стрельбы из винтовки (электронной).
Вариативная часть дисциплины	
Баскетбол	

2	обучение/совершенствование техники перемещений и владения мячом;
3	обучение/совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;
4	обучение/совершенствование технике игры в защите
5	обучение/совершенствование технике игры в нападении
6	обучение/совершенствование тактике игры;
7	совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;
8	совершенствование техники и тактики игры.
9	совершенствование тактических действий в нападении и защите;
Волейбол	
2	обучение/совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
3	обучение/совершенствование техники подач;
4	обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;
5	совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
6	совершенствование техники подач и нападающего удара;
7	обучение/совершенствование тактическим приёмам игры;
8	обучение/совершенствование технике блокирования мяча
9	совершенствование техники в двухсторонней игре.
Фитнес	
2	Обучение/совершенствование элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;
3	Разучивание/совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др
4	Разучивание/совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
5	Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.
6	Степ-аэробика: обучение/совершенствование различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.
7	Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;
8	Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др
9	Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
Мини футбол	
2	Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)
3	Обучение / совершенствование ведению мяча с активным сопротивлением защитника
4	Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы

5	Обучение / совершенствование остановке летящего мяча внутренней стороной стопы
6	Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, грудью
7	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
8	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.
9	Обучение / совершенствование обманных движений (финты)
ОФП	
2	Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.
3	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.
4	Общеразвиваюшие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).
5	Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).
6	Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).
7	Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.
8	Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.
9	Силовая подготовка. Упражнения тренажерах и с собственным отягощением
Базовая часть дисциплины	
10	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Тестирование физической подготовленности.
11	Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы коррекции телосложения. Тестирование физической подготовленности.
12	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Развитие силовой выносливости, ловкости и скоростных качеств: преодоление препятствий (легкоатлетические барьеры, конусы и др.). Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. Тестирование спринтерских качеств на 100м. Развитие выносливости и функциональных возможностей ССС – гладкий бег равномерной интенсивности на пульсе ПАНО по кругу 400м. объёмом превышающим в 2 раза тестовый норматив. Совершенствование умения тактически грамотного распределения энергии (сил) по дистанции.
13	ВОЛЕЙБОЛ. Выполнение подводящих легкоатлетических и волейбольных упражнений. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование тактических действий в защите. ОФП.
14	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м (5х400), юноши - 3000 м (7,5х400).

15	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Подвижные игры с элементами техники из лёгкой атлетики. Сочетание бега и ходьбы с интенсивностью в аэробной зоне энергообеспечения. ОФП
5 семестр	
Базовая часть дисциплины	
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Совершенствование техники бега по пересечённой местности.
2	ВОЛЕЙБОЛ. Эстафета с мячом. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование техники блокирования и атакующего удара. Совершенствование практики судейства.
3	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление). Тестирование скоростных качеств: бег 100м. на время. Развитие скоростной выносливости: эстафета 2х400м. (девушки 3 повторения, юноши – 4-5 повторений). Заминка: бег низкой интенсивности 15-20 мин.
4	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м (5х400), юноши - 3000 м (7,5х400).
5	Методико-практическое занятие: «Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма».
Вариативная часть дисциплины	
Баскетбол	
6	обучение/совершенствование техники перемещений и владения мячом;
7	обучение/совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;
8	обучение/совершенствование технике игры в защите
9	совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.
Волейбол	
6	обучение/совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
7	обучение/совершенствование техники подач;
8	обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;
9	совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
Фитнес	
6	Обучение/совершенствование элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;
7	Разучивание/совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др
8	Разучивание/совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
9	Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.
Мини футбол	
6	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.
7	Обучение / совершенствование обманных движений (финты)

8	Обучение / совершенствование тактических действия в нападении / защите
9	Совершенствование изученных тактико-технических элементов в процессе двухсторонней игры
ОФП	
6	Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.
7	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.
8	Общеразвиваюшие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).
9	Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.
Базовая часть дисциплины	
10	Методико-практическое занятие: «Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма». Тестирование физической подготовленности. Подведение итогов.
6 семестр	
Базовая часть дисциплины	
1	Методико-практическое занятие: «Методы самоконтроля уровня здоровья».
Вариативная часть дисциплины	
Баскетбол	
2	совершенствование тактических действий в нападении и защите;
3	совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.
4	совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.
Волейбол	
2	совершенствование техники в двухсторонней игре.
3	совершенствование техники игры в защите и нападении;
4	совершенствование техники и тактики игры.
Фитнес	
2	Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
3	совершенствование различных вариантов шагов в степ-аэробике
4	Совершенствование разученных элементов аэробики
Мини футбол	
2	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

3	Совершенствование тактических действия в нападении / защите
4	Совершенствование изученных тактико-технических элементов в процессе двухсторонней игры
ОФП	
2	Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.
3	Силовая подготовка. Упражнения тренажерах и с собственным отягощением
4	Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях и т.д.).
Базовая часть дисциплины	
5	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Тестирование физической подготовленности.
6	Методико-практическое занятие: «Методы самоконтроля уровня здоровья». Тестирование физической подготовленности.
7	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м, юноши - 3000 м.
8	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Ходьба и бег как средство оздоровления и тренировки ССС. Подведение итогов.

2.3. Формы и критерии текущего контроля успеваемости

Формы текущего контроля	Количество контрольных точек	Количество баллов за 1 контр. точку	Макс. возм. кол-во баллов
Тестирование физической, технической и теоретической подготовленности.	8	3-7	56
Активная работа на практических занятиях.	17	2	34
Выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов.	не регламентировано	5-10	10
ИЛИ			
Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения): -выбор и обсуждение темы реферата -уровень знаний по теме реферата	 1 1	 20 41-80	 20 80
		Итого по дисциплине	**100 баллов**

2.4. Шкала оценки результатов освоения дисциплины, сформированности результатов обучения

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Шкалы оценки уровня сформированности результатов обучения		Шкала оценки уровня освоения дисциплины		
		Уровневая шкала оценки компетенций	100 бальная шкала, %	100 бальная шкала, %	5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл	недифференцированная оценка
Зачёт, дифференцированный зачёт по накопительному рейтингу.	допускаются все студенты	допороговый	ниже 61	ниже 61	«неудовлетворительно» / 2	не зачтено
		пороговый	61-85,9	61-69,9	«удовлетворительно» / 3	зачтено
				70-85,9	«хорошо» / 4	зачтено
		повышенный	86-100	86-100	«отлично» / 5	зачтено

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Общие методические рекомендации по освоению дисциплины, образовательные технологии

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде университета (далее - ЭИОС). В случае проведения части контактной работы по дисциплине в ЭИОС (в соответствии с расписанием учебных занятий), трудоемкость контактной работа в ЭИОС эквивалентна аудиторной работе.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплины в форме курса, составленного на основе результатов научных исследований, проводимых университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

-*балльно-рейтинговая технология оценивания;*

- *электронное обучение;*

- *проблемное обучение;*

- *разбор конкретных ситуаций;*

- *практико-ориентированное обучение.*

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов. В основу балльно-рейтинговой системы положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости. Максимальное количество баллов в семестре – 100.

По итогам текущей успеваемости студенту может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации в соответствии за набранными за семестр баллами. Студентам, набравшим в ходе текущего контроля успеваемости по дисциплине от 61 до 100 баллов и выполнившим все обязательные виды запланированных учебных занятий, по решению преподавателя без прохождения промежуточной аттестации выставляется оценка в соответствии со шкалой оценки результатов освоения дисциплины.

Результат обучения считается сформированным (повышенный уровень), если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний, использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 86 до 100, что соответствует повышенному уровню сформированности результатов обучения.

Результат обучения считается сформированным (пороговый уровень), если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено

числом баллов от 61 до 85,9, что соответствует пороговому уровню сформированности результатов обучения.

Результат обучения считается несформированным, если студент при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, качество их выполнения оценено числом баллов ниже 61, что соответствует допороговому уровню.

3.2. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся.

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы, представленной в Разделе 4.

В процессе самостоятельной работы при изучении дисциплины студенты могут использовать в специализированных аудиториях для самостоятельной работы компьютеры, обеспечивающему доступ к программному обеспечению, необходимому для изучения дисциплины, а также доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) и электронной библиотечной системе (ЭБС), где в электронном виде располагаются учебные и учебно-методические материалы, которые могут быть использованы для самостоятельной работы при изучении дисциплины.

Для обучающихся по заочной форме обучения самостоятельная работа является основным видом учебной деятельности.

3.3. Методические указания для учащихся, освобождённых от практических занятий по состоянию здоровья и освоения доступных разделов программы - выполнения реферата и контрольной работы.

Основанием для освобождения от практических занятий по «Физической культуре» по состоянию здоровья является справка государственного медицинского учреждения. Справки выдаются двух видов:

1. На учебный год или семестр (справка врачебной комиссии - ВКК или КЭК). Представляется ведущему преподавателю в первый месяц учебного семестра (при хронических заболеваниях), или сразу после получения в медучреждении (при первичном выявлении заболевания).
2. До двух месяцев (справка профильного специалиста). Представляется ведущему преподавателю сразу после выздоровления.

Необходимо заметить, что в первом случае студент обязан получить тему реферата и приступить к выполнению. Во втором – реферат или контрольная работа осуществляется, если есть необходимость получить дополнительные баллы.

Реферат сдаётся на проверку не позднее одного месяца до зачётно-экзаменационной сессии и назначается дата защиты.

Контрольные работы выполняются и защищаются в течение семестра.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Учебно-методическое пособие "Специализация волейбол" по дисциплине "Физическая культура" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физвоспитание" ; сост.: О. Н. Кувшинов, О. В. Удовиченко. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 954 КБ, 52 с. - Библиогр.: с. 49 - Режим доступа: http://elib.tolgas.ru. Режим доступа: http://elib.tolgas.ru.
2. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". "Теоретические основы развития физических качеств" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений подгот. / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание" ; сост. Л. А. Коновалова. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 860 КБ, 100 с. - Режим доступа: http://elib.tolgas.ru.
3. Учебно-методическое пособие "Методические основы общей физической подготовки девушек" по дисциплине "Физическая культура" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей СПО / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание" ; сост.: О. Н. Кувшинов. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2017. - Режим доступа: http://elib.tolgas.ru.
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / Ю. С. Филиппова. - Документ Bookread2. - М. : Инфра-М, 2019. - 200 с. - Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=993540.

Дополнительная литература:

5. Видео-практикум по дисциплине "Физическая культура" на тему "Оказание первой помощи пострадавшим на воде" [Электронный ресурс] : для студентов, занимающихся по специализации "Плавание" / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), [Каф. "Физ. воспитание"] ; сост. Н. А. Усачев, Д. И. Сурнин. - Документ Windows Media. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 357 МБ, 5 мин - CD-ROM.
6. Видео-практикум по дисциплине "Физическая культура". Тема "Техника плавания способом брасс" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений подгот. / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), [Каф. "Физ. воспитание"] ; сост. В. И. Наумова, М. В. Кошелев. - Документ Media Player Classic. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 838 МБ. - CD-ROM.
7. Видео-практикум по дисциплине "Физическая культура" по специализации "Аэробика" на тему "CrossFit" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений подгот. / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВО "ПВГУС"), [Каф. "Физ. воспитание"] ; сост.: М. В. Кошелева, С. В. Старков. - Тольятти : ПВГУС, 2016. - 721 МБ. - CD-ROM.
8. Видео-практикум по дисциплине "Физическая культура" (специализация "Фитнес") на тему "Базовый уровень программы "Пилатес" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВО "ПВГУС"), [Каф. "Физ. воспитание"] ; сост. М. В. Кошелева. - Тольятти : ПВГУС, 2017. - 99,4 МБ. - CD-ROM.
9. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. для вузов по направлению подгот. 49.03.01 "Физ. культура" (квалификация (степень) "бакалавр") / Л. К. Караулова. - Документ Bookread2. - М. : ИНФРА-М, 2017. - 335 с. - Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=567347.
10. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура" "Методика обучения плаванию" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ПВГУС), Каф. "Физвоспитание" ; сост.: Н. А. Усачев, В. И. Наумова, М. В. Кошелева. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2016. - 1,45 МБ, 56 с.

- Библиогр.: с. 55. - Прил.. - Режим доступа: http://elib.tolgas.ru

4.2. Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, интернет-ресурсы

1. Polpred.com. Обзор СМИ. Полнотекстовая, многоотраслевая база данных (БД) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://polpred.com/. – Загл. с экрана.
2. Базы данных Всероссийского института научной и технической информации (ВИНИТИ РАН) по естественным, точным и техническим наукам Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.viniti.ru. – Загл. с экрана.
3. КонсультантПлюс [Электронный ресурс] : официальный сайт компании «КонсультантПлюс». – Режим доступа: http://www.consultant.ru/. – Загл. с экрана.
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp. - Загл с экрана.
5. Университетская информационная система Россия [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://uisrussia.msu.ru/. – Загл. с экрана.
6. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.gks.ru/ – Загл. с экрана.
7. Физкультура и Спорт [Электронный ресурс] : журнал. - Режим доступа: http://www.fismag.ru/. - Загл. с экрана.
8. Финансово-экономические показатели Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.minfin.ru/ru/statistics/ – Загл. с экрана.
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/. - Загл. с экрана.
10. Электронная библиотечная система Поволжского государственного университета сервиса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://elib.tolgas.ru./ - Загл. с экрана.
11. Электронно-библиотечная система Лань [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/. – Загл. с экрана.
12. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://znanium.com/. – Загл. с экрана.

4.3. Программное обеспечение

Информационное обеспечение учебного процесса по дисциплине осуществляется с использованием следующего программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого), в том числе отечественного производства:

№ п/п	Наименование	Условия доступа
1	Microsoft Windows	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
2	Microsoft Office	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
3	КонсультантПлюс	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
4	СДО MOODLE	из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет (лицензионный договор)

5. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, мастерские и лаборатории, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов.

Практические занятия проводятся в специализированных аудиториях (объектах): спортивный зал для игровых видов спорта, зал для н/тенниса, зал ЛФК, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал для игровых видов спорта оборудован: баскетбольными щитами, волейбольными стойками и сеткой, воротами для мини футбола и гандбола, гимнастическими скамейками, шведскими стенками и навесными на них перекладинами, гимнастической перекладиной, параллельными брусьями. В том числе, используется следующий инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные и гандбольные, ракетки и воланы для бадминтона, гимнастические маты и коврики, скакалки, винтовки электронные.

Зал для н/тенниса оборудован: столами для н/тенниса, гимнастическими скамейками, зеркальной стеной, пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами. Используются ракетки для н/тенниса, гимнастические коврики, мячи для фитбола.

Зал ЛФК оборудован: тремя зеркальными стенами, гимнастическими скамейками, аудиоаппаратурой. Используются гимнастические коврики и маты, мячи для фитбола, скакалки, гимнастические палки, медболы, обручи, гантели.

Тренажёрный зал оборудован: тренажёром гребца, велотренажёром, тренажёрной беговой дорожкой, шаговым тренажёром, универсальным силовым тренажёром. Используются: гантели, штанги с прямым грифом и изогнутым, гимнастические коврики, гимнастические палки.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий оборудован: беговой дорожкой 400 м., сектором прыжков в длину, волейбольной площадкой, элементами полосы препятствий (барьеры легкоатлетические, гимнастические скамьи укороченные, конусы).

Электронная информационно-образовательная среда университета (ЭИОС). Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) http://sdo.tolgas.ru/ из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории университета, так и вне ее.

6. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида, могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

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

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Перечень вопросов и заданий:

1 семестр

1. Понимание роли физической культуры в общекультурном развитии человека.
2. Понимание роли физической культуры в профессиональном развитии человека.
3. Знание основ здорового образа жизни.
4. Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.
5. Демонстрация 2-3 тестов для определения физического качества гибкость.
6. Демонстрация теста для определения физического качества силовая выносливость длинных разгибателей мышц спины.
7. Демонстрация 2-3 тестов для определения физического качества силовая выносливость мышц груди и трёхглавой плеча.
8. Продемонстрировать и проанализировать функциональный тест сердечно-сосудистой системы.
9. Выполнение тестов на техническую подготовленность.
10. Выполнение тестов на физическую подготовленность.
11. Выполнение методико-практического задания.

2 семестр

1. Перечислить функции сердечно-сосудистой системы.
2. Перечислить виды спорта акцентированно влияющие на сердечно-сосудистой систему.
3. Показ упражнений на восстановление и развитие гибкости, дыхательные упражнения.
4. Демонстрация техники волейбола на уровне умения переходящего в навык.
5. Выполнение физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики.
6. Демонстрация комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
7. Демонстрация знания и применения основ тактики командной игры по выбранному виду спорта.
8. Демонстрация лидерских качеств (капитанских) в подвижных играх.
9. Выполнение методико-практического задания.

3 семестр

1. Характеризует физкультпаузу в учебной и производственной деятельности.
2. Характеризует физкультминутку в учебной и производственной деятельности.
3. Перечисляет средства закаливания.
4. Знает методы закаливания.
5. Осмысленно ориентируется в принципах закаливания.
6. Демонстрирует вводную гимнастику с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.
7. Демонстрирует физкультпаузу с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.
8. Демонстрирует физкультминутку с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.
9. Выполняет гимнастику для глаз.

10. Выполняет тесты на техническую подготовленность.
11. Выполняет тесты на физическую подготовленность.
12. Демонстрирует физкультпаузу в режиме учебного дня.
13. Демонстрирует физкультминутку в режиме учебного дня.
14. Демонстрирует практические навыки основ судейства по выбранному виду спорта.
15. Владеет методикой составления индивидуальной (личной) программы направленной на гармоничную физическую подготовленность.
16. Выполнение методико-практического задания.

4 семестр

1. Знать средства и методы производственной гимнастики.
2. Уметь методически грамотно составлять комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности.
3. Анализ результатов антропометрических измерений.
4. Знать методы и средства направленные на развитие координационных способностей.
5. Знать методы и средства направленные на развитие гибкости.
6. Знать методы и средства направленные на развитие силы.
7. Знать методы и средства направленные на развитие выносливости.
8. Знать методы и средства направленные на развитие быстроты.
9. Знать правила игры по выбранному виду спорта.
10. Выполнение тестов технической подготовленности.
11. Выполнение тестов физической подготовленности.
12. Владеет методикой составления индивидуальной (личной) программы направленной на достижение гармоничного телосложения.
13. Выполнение методико-практического задания.

5 семестр

1. Обоснование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
2. Составление и выполнение «малых» форм ФК (ПФК).
3. Демонстрация умения судейства соревнований по выбранному виду спорта.
4. Демонстрация организаторских способностей (командной тактики) по выбранному виду спорта.
5. Выполнение тестов технической подготовленности.
6. Выполнение тестов физической подготовленности.
7. Выполнение методико-практического задания.

6 семестр

1. Знание зон интенсивности по ЧСС и их применение в тренировочном процессе.
2. Составление и проведение комплексов производственной гимнастики.
3. Выполнение тестов технической подготовленности.
4. Выполнение тестов физической подготовленности.
5. Выполнение методико-практического задания.

Темы рефератов:

- Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

- Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)

- Основы методики самомассажа.

- Методика корригирующей гимнастики для глаз.
- Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
- Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и т.д.).
- Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
- Методы самоконтроля специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
- Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
- Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
- Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
- Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
- Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
- Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
- Средства и методы закаливания.
- Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
- Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
- Лечебная физическая культура при заболевании …….....
- Представление о физическом воспитании как системе.
- Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности.
- Реализация принципов обучения в физическом воспитании.
- Средства и методы физического воспитания и спорта
- Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта
- Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте
- Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)
- Физическое воспитание студенческой молодежи.
- Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.
- Физическое воспитание взрослого населения.
- Спорт в современном обществе, тенденции его развития.
- Организационно-правовые основы физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях.
- Государственная политика российской федерации в области физической культуры и спорта
- Международное олимпийское движение.
- Международное спортивное движение студентов, в области массовой и оздоровительной физической культуры, его современные проблемы.

Контрольные работы:

- план-конспект общеразвивающих упражнений и их проведение;
- дневник самоконтроля занятий физическими упражнениями;
- разработка индивидуальной программы по коррекции телосложения, развития физических качеств, повышения уровня здоровья и д.р.

Тесты определения физической подготовленности.

Уровень подготовленности / Тесты	Юноши			Девушки		
	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов
Обязательные тесты осеннего и весеннего семестров						
1а) Бег 100 м*	14,6	14,0	13,2	18,7	17,0	15,7
1б) Прыжки через скакалку (за 1 мин)	70	100	130	80	110	140
2. Подтягивания на перекладине* вес до 85 кг вес более 85 кг	 5 2	 9 7	 15 12			
2. Подтягивания на перекладине (Н=90см) Вес до 70 кг Вес более 70 кг				 5 3	 9 7	 15 12
3. Отжимания в упоре на брусьях Вес до 85 кг Вес более 85 кг	 5 2	 9 7	 15 12			
3. Отжимания в упоре лежа Вес до 70 кг Вес более 70 кг				 5 3	 9 7	 15 12
4. Бег 3000/2000 вес до 85/70 кг вес более 85/70 кг	 14,30 15,30	 13,10 13,50	 12,00 12,30	 12,15 13,15	 11,20 11,55	 10,15 10,35
Тесты текущего контроля в осеннем семестре						
1. Удержание туловища в и.п. лежа на животе	60 сек	1 мин 30	2 мин	60 сек	1 мин 30	2 мин
2. Поднимание туловища	20	40	60	20	40	60
Тесты текущего контроля в весеннем семестре						
1. Опускание ног в и.п. лежа на спине	20	40	60	20	40	60
2. Наклон вперед в и.п. сед ноги врозь (гибкость)	- 10 см	0 см	+ 10 см	-10см	0 см	+10 см

* тест может быть заменен на предложенный ниже - вариант б

Тесты определения технической подготовленности

Тесты / Уровень подготовленности	Юноши			Девушки		
	Низкий **3 балла**	**Средний** **5 баллов**	**Высокий** **7 баллов**	**Низкий** **3 балла**	**Средний** **5 баллов**	**Высокий** **7 баллов**
Волейбол						
Передача двумя руками сверху над собой.	Оценивается техника выполнения (равномерность движений и общая напряженность, стабильность - работа в круге d=2 м.), высота передачи мяча над собой не менее 2 м.					
Передача двумя руками снизу над собой.						
Подача мяча (5 попыток) Оценивается количество результативных подач и техника выполнения.	5	4	3	5	4	3
Баскетбол						
Штрафные броски - 12 попыток (кол-во попаданий).	3	5	8	3	5	8
Броски мяча в корзину из под щита (10 попаданий из 10 бросков).	Оценивается техника выполнения: уверенность владения мячом, скорость дриблинга, количество и сложность применяемых технических элементов.					
Атака кольца с ведением мяча (необходимо выполнить 2 результативных атаки подряд).						

Тесты / Уровень подготовленности	Юноши			Девушки		
	Низкий 3 балла	**Средний 5 баллов**	**Высокий 7 баллов**	**Низкий 3 балла**	**Средний 5 баллов**	**Высокий 7 баллов**
Мини футбол						
Бег с мячом 30 м., сек	7,0	6,7	5,6	7,5	7,2	6,1
Жонглирование мячом (раз)	10	15	20	10	15	20
Удары по воротам с центра поля из 8 попыток	5	6	7	4	5	6
Фитнес						
Шпагат (любой)	бёдрами до пола 10 см	неполное касание бедрами пола	касание бедрами пола	бёдрами до пола 10 см	неполное касание бедрами пола	касание бедрами пола
Прыжки из приседа за 20 сек. и.п. упор присед - прыжок вверх (руки и ноги прямые).	15	17	20	15	17	20
«Пресс» за 30 сек. и.п. лежа не спине, ноги зафиксированы и согнуты на 90 град., руки прижаты к груди - поднимание туловища до касания ног.	20	25	30	20	25	30

АННОТАЦИЯ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Дисциплина «Физическая культура» относится к циклу «Общий гуманитарный и социально-экономический» основной профессиональной образовательной программы.

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код компетенции	Наименование компетенции
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.