Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Выборнова Любовь Алексеевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.10.2026 08:39:54
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»)

Колледж креативных индустрий и предпринимательства

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Тольятти 2024

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 09.12.2016г.№ 1547

Разработчик РПД:

Березовский М. А., преподаватель

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии по образовательной программе 09.02.07 Информационные системы и программирование
Протокол от «22» ноября 2024 г., № 3
Председатель ПЦК _____Д.М. Ефимов, преподаватель_____
(ФИО, должность, ученая степень, ученое звание)

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 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
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 профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к Общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет **180 часов** Их распределение по видам работ представлено в таблице:

Виды учебных занятий и работы обучающихся			**Трудоемкость, час**			
	всего	**3 семестр**	**4 семестр**	**5 семестр**	**6 семестр**	**7 семестр**
Общая трудоемкость	**180**	**36/36**	**36/36**	**36/36**	**36/36**	**36/36**
Самостоятельная работа	**10/150**	**2/30**	**2/30**	**2/30**	**2/30**	**2/30**
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в т.ч.:	**170/30**	**34/6**	**34/6**	**34/6**	**34/6**	**34/6**
лекции	-	-	-	-	-	-
лабораторные работы	-	-	-	-	-	-
практические занятия	160/20	32/4	32/4	32/4	32/4	32/4
курсовое проектирование (консультации)	-	-	-	-	-	-
Контроль (часы на экзамен, зачет, контрольную работу)	**10/10**	**2/2**	**2/2**	**2/2**	**2/2**	**2/2**
Промежуточная аттестация		**зачет**	**зачет**	**зачет**	**зачет**	**дифференцированный зачет**

Примечание: *-/- объем часов соответственно для очной, заочной форм обучения*

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**		
__3_ семестр						
ОК 04 ОК 08	Базовый:***** Легкая атлетика.	×		8/1		Тестирование физической, технической и теоретической подготовленности Экспертная оценка.
	Базовый: Волейбол.		×	8/1		
	Вариативный: ****** 3.1. Баскетбол. 3.2. Волейбол. 3.3. Фитнес. 3.4. Мини футбол. 3.5. Общая физическая подготовка.			14/1		

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		
	3.6. Компьютерный спорт					Дневник самоконтроля
	Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение утренней гигиенической гимнастики и тренировки по индивидуальным программам Базовый: Методико-практический.			2/1	2/30	
	ИТОГО за 3семестр			**32/4**	**2/30**	
4 семестр						
ОК 04 ОК 08	Вариативный: 1.1. Баскетбол. 1.2. Волейбол. 1.3. Фитнес. 1.4.Мини футбол. 1.5. Общая физическая подготовка. 1.6. Компьютерный спорт	×		10/1		Тестирование физической, технической и теоретической подготовленности
	Базовый: Легкая атлетика.		×	10/1		Экспертная оценка. Дневник самоконтроля. Методико-практическая работа.
	Базовый: Волейбол			10/1		
	Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение утренней гигиенической гимнастики и тренировки по индивидуальным программам.				2/30	
	Базовый: Методико-практический			2/1		
	ИТОГО за 4 семестр			**32**/4	**2/30**	
5 семестр						
ОК 04 ОК 08	Вариативный: 1.1. Баскетбол. 1.2. Волейбол. 1.3. Фитнес. 1.4.Мини футбол. 1.5. Общая физическая подготовка. 1.6. Компьютерный спорт			18/1		
	Базовый: Легкая атлетика.			8/1		Тестирование физической, технической и теоретической подготовленности
	Базовый: Волейбол			2/1		
	Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение утренней гигиенической гимнастики и тренировки по индивидуальным программам.				2/30	Экспертная оценка. Дневник самоконтроля.
	Базовый: Методико-практический			4/1		Методико-практическая

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		
						работа.
	ИТОГО за 5 семестр			**32/4**	**2/30**	
6 семестр						
ОК 04 ОК 08	Вариативный: 1.1. Баскетбол. 1.2. Волейбол. 1.3. Фитнес. 1.4.Мини футбол. 1.5. Общая физическая подготовка. 1.6. Компьютерный спорт			18/1		Тестирование физической, технической и теоретической подготовленности
	Базовый: Легкая атлетика.			8/1		
	Базовый: Волейбол			2/1		
	Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение утренней гигиенической гимнастики и тренировки по индивидуальным программам.				2/30	Экспертная оценка. Дневник самоконтроля.
	Базовый: Методико-практический			4/1		Методико-практическая работа
	ИТОГО за 6 семестр			**32/4**	**2/30**	
7 семестр						
ОК04 ОК08	Базовый: Легкая атлетика.			6/1		
	Базовый: Волейбол			2/1		
	Вариативный: 1.1. Баскетбол. 1.2. Волейбол. 1.3. Фитнес. 1.4.Мини футбол. 1.5. Общая физическая подготовка 1.6. Компьютерный спорт			20/1		Тестирование физической, технической и теоретической подготовленности
	Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение утренней гигиенической гимнастики и тренировки по индивидуальным программам.				2/30	Экспертная оценка. Дневник самоконтроля.
	Базовый: Методико-практический			4/1		Методико-практическая работа
	ИТОГО за 7 семестр			**32/4**	**2/30**	

Примечание: *-/- объем часов соответственно для очной, заочной форм обучения*

2.2.1. Содержание практических занятий

(количество часов в неделю – не менее 2)

№ недели	3 семестр
	Базовая часть дисциплины
Лёгкая атлетика	
1	Организационно-методическое занятие -ознакомление с материально технической базой кафедры «ФВ». Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике и основные задачи года.
2	Обучение техники ходьбы и бега. Бег – 2х1000 м (юноши), 2х500 м (девушки) без учёта времени. Развитие выносливости. Эстафета с мячом.
3	Совершенствование техники бега. Изучение техники прыжка в длину с места. Развитие координационных способностей. Встречная эстафета.
4	Бег (ходьба) с интенсивностью I зоны по ЧСС. Развитие общей выносливости и функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.
5	Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м, юноши - 3000 м. Развитие силовой выносливости.
Методико-практический раздел	
7	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.
Волейбол	
8	Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с техникой верхней и нижней передач и подач меча. Основные правила игры.
9	Обучение передаче мяча двумя руками сверху и снизу. Обучение нижней подачи. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Развитие быстроты и ловкости.
10	Совершенствование технике верхней подачи. Совершенствование технике передач мяча сверху, снизу двумя руками. Совершенствование нижней подачи. Развитие координационных способностей, ловкости. Игра «Четыре мяча».
11	Совершенствование технике передач мяча сверху, снизу двумя руками. Совершенствование нижней подачи. Развитие координационных способностей, ловкости. Игра «Четыре мяча».
12	Контрольные нормативы по физической подготовленности.
Вариативная часть дисциплины	
Баскетбол	
13	обучение техники перемещений и владения мячом;
14	обучение техники передачи мяча и броска по кольцу;
15	обучение технике игры в защите
16	обучение технике игры в нападении
17	обучение тактике игры;
18	совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;

19	совершенствование техники и тактики игры.
	Волейбол
13	обучение техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
14	обучение техники подач;
15	обучение техники игры в защите и нападении;
16	совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
17	совершенствование техники подач и нападающего удара;
18	обучение тактическим приёмам игры;
19	обучение технике блокирования мяча
	Фитнес
13	Обучение элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;
14	Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др.
15	Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
16	Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.
17	Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.
18	Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;
19	Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др
	Мини футбол
13	Обучение ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)
14	Обучение ведению мяча с активным сопротивлением защитника
15	Обучение остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы
16	Обучение остановке летящего мяча внутренней стороной стопы
17	Обучение остановкам катящегося мяча подошвой, грудью
18	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
19	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.
	ОФП
13	Физические упражнения для развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно- силовых качеств .
14	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.
15	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).
16	Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).
17	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).
18	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.
19	Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.
Компьютерный спорт	
13	История компьютерного спорта. Требования безопасности при организации занятий компьютерным спортом. Характерные травмы киберспортсменов и мероприятия по их предупреждению.
14	Словарь терминов и определений компьютерного спорта. Правила компьютерного спорта. Понятие «допинга». Антидопинг.
15	Освоение комплекса упражнений , формирующих развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы)..
16	Освоение комплекса упражнений , формирующих развитие физических качеств (выносливости, быстроты и скоростных способностей).
17	Тестирование уровня физической подготовленности киберспортсменов
18	Техника владения клавиатурой и мышью.
19	Одновременное управление объектами киберспортивных игр с помощью клавиатуры и мыши.
4 семестр	
Базовая часть дисциплины	
Методико-практический раздел	
1	Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости.
Волейбол	
2	Обучение передаче мяча двумя руками сверху и снизу. Обучение нижней подачи. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Развитие быстроты и ловкости.
3	Совершенствование технике верхней подачи. Совершенствование технике передач мяча сверху, снизу двумя руками. Совершенствование нижней подачи. Развитие координационных способностей, ловкости. Игра «Четыре мяча».
4	Совершенствование технике передач мяча сверху, снизу двумя руками. Совершенствование нижней подачи. Развитие координационных способностей, ловкости. Игра «Четыре мяча».
5	совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
6	совершенствование техники подач и нападающего удара;
Вариативная часть дисциплины	
Баскетбол	
7	Обучение остановке двумя шагами. Совершенствование ведения мяча на месте, в движении с изменением скорости бега и высоты отскока. Совершенствование различных способов передачи мяча на месте, в движении. Совершенствование игровых способностей в игре «Коршун и наседка».
8	Обучение остановке прыжком. Совершенствование бросков мяча в корзину с различных расстояний. Совершенствование владения мяча в связке: ведение, 2 шага бросок мяча в корзину. Развитие скоростных способностей. «Командная перестрелка».
9	Совершенствование остановке двумя шагами, прыжком. Совершенствование тактики взаимодействия двух игроков против защитника. Совершенствование броска мяча в корзину с 2 ^{x} шагов правой и левой рукой. Совершенствование игровых способностей в игре «Пятнашки мячом».

10	Обучение/совершенствование техники перемещений и владения мячом
11	Обучение техники передачи мяча и броска по кольцу;
12	Обучение технике игры в защите
13	Обучение технике игры в нападении
14	Обучение тактике игры;
Волейбол	
7	совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
8	совершенствование техники подач и нападающего удара;
9	обучение тактическим приёмам игры;
10	обучение технике блокирования мяча
11	совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.
12	обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;
13	обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;
14	обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;
	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
14	Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.
	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.
14	Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)
	ОФП
7	Физические упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств.

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.
14	Физические упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно - силовых .
	Компьютерный спорт
7	Одновременное управление объектами киберспортивных игр с помощью клавиатуры и мыши.
8	Управление объектами киберспортивных игр с помощью джойстика.
9	Освоение комплекса упражнений , формирующих развитие психологических и физических качеств киберспортсменов.. Развитие умения выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений.
10	Изучение классификации стратегии и тактики игры в компьютерном спорте.
11	Освоение технических и тактических элементов видеоигр. Тактика игры киберспортсмена. Выбор объекта управления..
12	Групповые тактические действия. Учебные киберспортивные игры.
13	Демонстрация правильной техники и выполнение упражнения для развития психологических и физических качеств киберспортсменов.
14	Учебные киберспортивные игры.
	Базовая часть дисциплины
	Лёгкая атлетика
15	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение технике бега на средние дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, низкий старт. Развитие прыгучести. Эстафета «Чехарда».
16	Бег по пересечённой местности с преодолением естественных препятствий. Ориентирование на местности.
17	Совершенствование технике бега на длинные дистанции. Развитие прыгучести.
18	Совершенствование техники бега по пересечённой местности в умеренном и соревновательном темпе (3000м. - юноши и 2000м. - девушки). Совершенствование смешанного передвижения (бег с чередованием ходьбой). Развитие скоростной выносливости. Эстафета «Переправа».
19	Контрольные нормативы по физической подготовленности

№ недели	**5 семестр (очная форма обучения)**

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: **:***«Методика профессионально – прикладной физической подготовки (ППФП)».* 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 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.
14	обучение/совершенствование техники перемещений и владения мячом;
15	обучение/совершенствование технике игры в защите
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
14	совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.

15	обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;
	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
14	Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.
15	Обучение/совершенствование различных вариантов шагов в степ- аэробике
	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.
14	Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)
15	Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)
	ОФП
7	Физические 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.

14	Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно - силовых.
15	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).
Базовая часть дисциплины	
16	Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств. Выполнение тестов на физическую подготовленность.
Компьютерный спорт	
7	Демонстрация правильной техники и выполнение упражнений для развития психологических и физических качеств киберспортсмена. Умение выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений.
8	Применение и владение стратегическими, техническими и тактическими элементами в игровых заданиях.
9	Выполнение результативных действий, реализации комбинаций при различных игровых ситуациях
10	Выполнение результативных действий, реализации комбинаций при различных игровых ситуациях. Выявление ошибок при анализе своих игр и игр других киберспортсменов.
11	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.
12	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами компьютерного спорта.
13	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами компьютерного спорта.
14	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами компьютерного спорта.
15	Проведение тестирования упражнений физической подготовленности киберспортсмена

6 семестр	
Базовая часть дисциплины	
1	Методико-практическая работа: **:***«Производственная физическая культура».*
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.
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;
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
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
ОФП	
2	Физические упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно- силовых качеств.
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.).
	Компьютерный спорт
2	Демонстрация правильной техники и выполнение упражнений для развития психологических и физических качеств киберспортсмена. Умение выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений.
3	Применение и владение стратегическими, техническими и тактическими элементами в игровых заданиях
4	Выполнение результативных действий, реализации комбинаций при различных игровых ситуациях
5	Выполнение результативных действий, реализации комбинаций при различных игровых ситуациях. Выявление ошибок при анализе своих игр и игр других киберспортсменов.
6	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.
7	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами компьютерного спорта.
8	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами компьютерного спорта.
9	Проведение тестирования упражнений физической подготовленности киберспортсмена
10	Проведение соревновательных игр.
	Базовая часть дисциплины
11	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.
12	Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости.
13	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.
14	ВОЛЕЙБОЛ. Выполнение подводящих легкоатлетических и волейбольных упражнений. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование тактических действий в защите. ОФП.
15	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м (5х400), юноши - 3000 м (7,5х400).
16	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Бег низкой и средней интенсивности по I и II зоне ЧСС. ОФП.

7 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	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Сочетание бега и ходьбы по пересечённой местности. Основы ориентирования на местности. Тестирование уровня здоровья по методике Г.Л. Апанасенко. ВОЛЕЙБОЛ. Эстафета с мячом. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование техники блокирования и атакующего удара.
3	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м (5х400), юноши - 3000 м (7,5х400).
4	ВОЛЕЙБОЛ. Эстафета с мячом. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование техники блокирования и атакующего удара.
5	Методико-практическая работа: *«Самооценка телосложения и физического развития».*
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	обучение/совершенствование технике игры в нападении
10	обучение/совершенствование тактике игры;
11	совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;
12	обучение/совершенствование технике игры в защите
13	совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.
14	совершенствование техники в двухсторонней игре.
15	совершенствование техники в двухсторонней игре.
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;
10	совершенствование техники подач и нападающего удара;
11	обучение/совершенствование тактическим приёмам игры;
12	совершенствование техники в двухсторонней игре.
13	совершенствование техники игры в защите и нападении;
14	совершенствование техники и тактики игры.
15	совершенствование техники в двухсторонней игре.
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.
10	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.
11	Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;
12	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.
13	Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;
14	Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др
15	Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
	Мини футбол
6	Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)
7	Обучение / совершенствование ведению мяча с активным сопротивлением защитника
8	Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы
9	Обучение / совершенствование остановке летящего мяча внутренней стороной стопы
10	Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, грудью
11	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
12	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
13	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.
14	Обучение / совершенствование обманных движений (финты)
15	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	Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).
10	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).
11	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.
12	Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

13	Силовая подготовка. Упражнения тренажерах и с собственным отягощением
14	Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).
15	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).
Компьютерный спорт	
6	Демонстрация правильной техники и выполнение упражнений для развития психологических и физических качеств киберспортсмена. Умение выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений.
7	Применение и владение стратегическими, техническими и тактическими элементами в игровых заданиях
8	Выполнение результативных действий, реализации комбинаций при различных игровых ситуациях
9	Выполнение результативных действий, реализации комбинаций при различных игровых ситуациях. Выявление ошибок при анализе своих игр и игр других киберспортсменов.
10	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Осуществление судейской практики.
11	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами компьютерного спорта. . Осуществление судейской практики.
12	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами компьютерного спорта. . Осуществление судейской практики.
13	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами компьютерного спорта. . Осуществление судейской практики.
14	Проведение соревновательных игр.
15	Проведение тестирования упражнений физической подготовленности киберспортсмена
Базовая часть дисциплины	
16	Методико-практическое занятие: Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики с учётом заданных (личных) условий и характера труда. Тестирование физической подготовленности.

2.3. Формы и критерии текущего контроля успеваемости (технологическая карта для студентов очной формы обучения)

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.Каргин,Н.Н.Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учеб. для вузов по укруп. направлениям подгот. 49.03.00 "Физ. культура и спорт", 43.03.00 "Сервис и туризм", 44.03.00 "Образование и пед. науки" (квалификация (степень) "бакалавр") / Н. Н. Каргин, Ю. А. Лаамарти ; Рос. ун-т транспорта (МИИТ), Финанс. ун-т при Правительстве РФ. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2022. - 243 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - URL: https://znanium.com/read?id=423010 (дата обращения: 06.12.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 987-5-16-108332-1 : 0-00. - Текст : электронный.

2.Караулова,Л.К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учеб. для вузов по направлению подгот. 49.03.01 "Физ. культура" (квалификация (степень) "бакалавр") / Л. К. Караулова. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 336 с. - (Высшее образование). - URL: https://znanium.com/read?id=427021 (дата обращения: 06.12.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 987-5-16-105927-2. - Текст : электронный.

3.Мезенцева,В.А Физическая культура и спорт : учеб. пособие / В. А. Мезенцева ; Самар. гос. аграр. ун-т. - Документ read. - Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2023. - 240 с. - Слов. терминов. - URL: https://reader.lanbook.com/book/348065 (дата обращения: 20.06.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-88575-709-6. - Текст : электронный.

4.Лях,В.И.Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень : Электронная форма учебника для СПО / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Документ html. - Москва : Просвещение, 2023. - 272 с. - URL: https://lib.rucont.ru/efd/806314/info (дата обращения: 06.02.2025). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-09-099581-82-6. - Текст : электронный.

5.Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни. Курс лекций : учеб. пособие / В. В. Бобков, М. Л. Берговина, С. Ю. Татарова, Г. М. Жукарева. - Документ read. - Санкт-Петербург [и др.] : Лань, 2025. - 157 с. - Прил. - URL: https://reader.lanbook.com/book/460568 (дата обращения: 17.04.2025). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-507-51829-6. - Текст : электронный.

Дополнительная литература:

6.Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учеб. пособие / С. В. Худик, А. Ю. Близневский, А. А. Худик, А. П. Тарасенко ; Сиб. федер. ун-т. - Документ read. - Красноярск : СФУ, 2020. - 150 с. - Прил. - URL: https://znanium.com/read?id=380243 (дата обращения: 13.02.2025). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный.

7.Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями : монография / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, С. М. Никитина [и др.] ; под. ред. Н. Ж. Булгаковой. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 312 с. - (Научная мысль). - Прил. - URL: https://znanium.com/read?id=367420 (дата обращения: 14.05.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-107911-9. - Текст : электронный.

8.Филиппова,Ю.С. Физическая культура : учебно-метод. пособие для сред. проф. образования / Ю. С. Филиппова. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - Прил. - URL: https://znanium.com/read?id=418066 (дата обращения: 01.02.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-109093-0. - Текст : электронный.

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

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 - . - URL: https://elibrary.ru (дата обращения: 16.03.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.

2. КонсультантПлюс : справочная правовая система : сайт / ЗАО «КонсультантПлюс». – Москва, 1992 - . - URL: http://www.consultant.ru (дата обращения 16.03.2023). - Текст : электронный.

3. Физкультура и Спорт : [Интернет-журнал]. - URL: http://www.fismag.ru/ (дата обращения: 16.03.2023). - Текст : электронный.

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту : [сайт]. - URL : http://lib.sportedu.ru/. (дата обращения: 16.03.2023). - Текст : электронный.

5. Электронная библиотечная система Поволжского государственного университета сервиса: сайт / ФГБОУ ВО «ПВГУС». – Тольятти, 2010 - . - URL. : http://elib.tolgas.ru (дата обращения 16.03.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

6. Электронно-библиотечная система Znanium.com : сайт / ООО "ЗНАНИУМ". – Москва, 2011 - . - URL: https://znanium.com/ (дата обращения 16.03.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

7. Электронно-библиотечная система Лань : сайт / ООО "ЭБС ЛАНЬ". - Москва, 2011 - . - URL: https://e.lanbook.com/ (дата обращения 16.03.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

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
	MicrosoftWindows	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
	MicrosoftOffice	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
	КонсультантПлюс	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
	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 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).

К предметным результатам освоения дисциплины дополнительно относятся:

- сформированность и развитие основных видов двигательной деятельности обучающихся;
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; 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

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

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: зачёт (по результатам накопительного рейтинга).

3 семестр

Перечень вопросов и заданий к зачету.

1. Теоретико – практические основы развития физических качеств (двигательных способностей).

1.1.Методико-практическая работа: *«Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств».*

1.Понятия: «физические качества», «двигательные способности», тестирование,

2.Сила: определение понятия, формы проявления.

3. *Методика развития силы*: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы.

4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы мышц плечевого пояса. Тесты для определения уровня развития силы мышц брюшного пресса.

5. Назвать упражнения , их технику и уметь выполнить не менее трех упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.

6. Назвать упражнения, их технику и уметь выполнить не менее пяти (5) упражнений для развития силы мышц брюшного пресса.

7. Какие средства ФК называются подготовительными?

8. *Быстрота:* определение понятия, формы проявления быстроты.

9. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты.

10. Понятия: «планирование», «текущий контроль», «предварительный контроль», «итоговый контроль».

11. Значение планирования в организации индивидуального физического и личностного саморазвития.

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.

12. Назвать упражнения, их технику и уметь выполнить не менее трех упражнений для развития скоростных и скоростно – силовых качеств.

13. Оцените личный уровень развития физических качеств силы и быстроты.

14. Уметь объяснить содержание и подбор средств ФК цели и задачам индивидуальной программе по развитию физических качеств.

15. - Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.

2. Легкая атлетика.

1)..Нормативные требования пятой ступени для учащихся 16 - 17 лет комплекса "Готов к труду и обороне" по легкой атлетике.

2). Рациональная техника ходьбы и бега.

3). Основные ошибки в технике ходьбы и бега. Способы их исправления.

4). Рациональная техника дыхания при ходьбе и беге.

5).Измерение ЧСС. Контроль величины нагрузки.

6). Физиологическое воздействие на организм упражнений в ходьбе и беге разной интенсивности.

7). Адаптация организма занимающихся к физическим нагрузкам по легкой атлетике.

8). Рациональное дозирование нагрузки. Периоды дозирования нагрузки.

9). Назвать 5 упражнений на дыхание, оптимизирующие функциональное состояние организма после нагрузки.

10).Основная задача выполнения «разминки бегуна». Перечислите 3-5 упражнений разминки.

11). Особенности бега по пересеченной местности (кроссовый бег).

12). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.

13). Признаки утомления организма во время и после нагрузки. Способы восстановления.

14). Самоконтроль.

2.2.Волейбол.

1). История возникновения волейбола. Развитие волейбола в нашей стране.

2). Характеристика игры. Цель. Сооружения и оборудование.

3). Размеры свободной зоны и высоты свободного пространства над игровым полем.

4). Размеры игровой площадки.

5). Линии на площадке, их характеристика (ограничительные, средняя, линия атаки).

6). Зоны и места, их назначение (передняя зона, зона подачи, зона замены, места разминки игроков).

7). Сетка и антенны. Правила установки. Размеры.

8). Назовите размер и вес волейбольного мяча.

9). Состав команды. Роль капитана команды.

10). Набор очка, выигрыш партии и матча.

11). Начальная расстановка команды. Позиции. Переход. Замена игроков.

3. Вариативная часть дисциплины. . Модуль "Спортивные игры".

3.1. Мини - футбол.

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и в условиях учебной деятельности,

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

3.2. Баскетбол.

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебной деятельности.

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

3.3. Волейбол

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебной деятельности,

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

3.4. Фитнес.

Демонстрировать базисные методики традиционного фитнеса, аэробики.

Иметь представление о техниках фитнеса разнообразной направленности (метод Пилатес, фитбол силовой тренинг и др.).

3.5. Общая физическая подготовка.

1). Развитие силовых способностей (мышц брюшного пресса, мышц плечевого пояса).

2). Использование подготовительных упражнений для развития силовых способностей.

3). Развитие динамической и статической силовой способности мышц спины.

4). Использование упражнений с локальным отягощением на мышечные группы.

5). Составление и выполнение индивидуального комплекса силовых упражнений по методу круговой тренировки.

7). Воспитание скоростных способностей.

3.6. Модуль «Компьютерный спорт»

Демонстрировать знания правил компьютерного спорта, словаря терминов и определений.

Демонстрирование техники владения и управления клавиатурой, мышью и джойстиком.

Осуществлять анализ своих игровых действий и действий других киберспортсменов.

Участие в соревновательной деятельности.

4. Самостоятельная работа.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в условиях активного отдыха и досуга

Освоить упражнения оздоровительной гимнастики.

Уметь использовать средства физической культуры для профилактики нарушения

осанки и

органов зрения.

Предупреждение перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

5. Темы рефератов для учащихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения)**:**

Лечебная физическая культура при заболевании.

- Определить понятия: лечебная физическая культура (ЛФК), адаптация, физическая нагрузка, дозированная нагрузка, формы ЛФК.
- Анатомия и физиология системы организма, подверженной заболеванию, диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося.
- Определить цель, задачи и средства лечебной физической культуры при данном заболевании.
- Определить медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями.
- Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений лечебно-профилактического характера. Определить дозировку нагрузки.
- Составить комплекс утренней лечебно – профилактической гимнастики из 5-7 общеразвивающих упражнений, направленных на активизацию ослабленных систем организма и выполнить его.

4 семестр

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: зачёт (по результатам накопительного рейтинга).

Перечень вопросов и заданий к зачету.

1.Методико-практическая работа: *«Разработка индивидуальной программы развития гибкости и ловкости».*

1.Понятия: «физические качества», «двигательные способности», тестирование,

2.Гибкость: определение понятия, формы проявления.

3. *Методика развития гибкости*: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы.

4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости позвоночника, суставов ног и плечевого пояса.

5. Назвать упражнения и выполнить не менее трех упражнений для развития гибкости позвоночника, суставов ног и плечевого пояса.

6. Какие подготовительные упражнения можно использовать для развития гибкости?

7.*Ловкость:* определение понятия, формы проявления ловкости.

9. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты.

10. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития ловкости.

11. Планирование деятельности, результаты текущего контроля, итоговый контроль.

2. Базовая часть дисциплины.

2.1 Волейбол.

Выполнение основ волейбольных упражнений.

Умение анализировать техническое выполнение основных приемов передач мяча своих, партнера и корректировать действия.

Двухсторонняя игра в волейбол.

Применение тактических действий в защите.

Выполнение тестов технической подготовленности

1).Передача двумя руками сверху над собой.

2) Передача двумя руками снизу над собой.

3).Подача мяча (5 попыток) Оценивается количество результативных подач и техника выполнения.

1.6. Легкая атлетика.

Демонстрация навыков высокого и низкого старта,

Демонстрация умения дифференцировать интенсивность бега (медленный, средний, равномерный темп).

Демонстрация умения сохранять нужный темп на дистанции.

Выполнение теста на развитие общей выносливости.

3. Вариативная часть дисциплины. Модуль "Спортивные игры".

3.1. Мини - футбол.

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и в условиях учебной деятельности,

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Выполнение тестов технической подготовленности

3.2. Баскетбол.

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебнойдеятельности.

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Выполнение тестов технической подготовленности

3.3. Волейбол

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебной деятельности,

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Выполнение тестов технической подготовленности

3.4. Фитнес.

Демонстрировать базисные методики традиционного фитнеса, аэробики.

Иметь представление о техниках фитнеса разнообразной направленности (метод Пилатес, фитбол силовой тренинг и др.)

Выполнение тестов технической и физической подготовленности

3.5. Общая физическая подготовка.

1). Развитие силовых способностей (мышц брюшного пресса, мышц плечевого пояса).

2). Использование подготовительных упражнений для развития силовых способностей.

3). Развитие динамической и статической силовой способности мышц спины.

4). Использование упражнений с локальным отягощением на мышечные группы.

5). Составление и выполнение индивидуального комплекса силовых упражнений по методу круговой тренировки.

6). Выполнение тестов физической подготовленности

3.6. Модуль «Компьютерный спорт»

Демонстрировать знания правил компьютерного спорта, словаря терминов и

определений.

Демонстрирование техники владения и управления клавиатурой, мышью и джойстиком.

Демонстрировать владение стратегическими, техническими и тактическими элементами в игровых заданиях.

Осуществлять анализ своих игровых действий и действий других киберспортсменов.

Участие в соревновательной деятельности.

4. Самостоятельная работа.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в условиях активного отдыха и досуга

Освоить упражнения оздоровительной гимнастики.

Уметь использовать средства физической культуры для профилактики

- нарушения осанки и
- органов зрения,
- предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

5. Темы рефератов для учащихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения)**:**

1. Физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое состояние, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
4. Особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.
5. Основные положения методики закаливания.
6. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения,
7, Характеристика основных методов, приемов аутогенной тренировки И. Шульца.
8. Методика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой,
9. Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приемы самомассажа, их воздействие на организм человека.
10. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

.

5 семестр

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: зачёт (по результатам накопительного рейтинга).

Перечень вопросов и заданий к зачету.

1. Теоретико – практические основы профессионально – прикладной физической культуры (ППФК) - 1часть.

1.1.Методико-практическая работа:*«Методика профессионально – прикладной физической подготовки (ППФП)».*

Цель. Формирование профессиональных компетенций использования методов и средств ППФП для подготовки будущего специалиста.

Задачи. 1. Сформировать представление о характере будущей профессии.

2.Научиться определять основные требования избранной профессии к физической подготовке, двигательным умениям и навыкам будущего специалиста.

3. Сформировать знания и умение по определению содержания ППФП и подбора адекватных средств ФК для обеспечения профессиональной подготовленности.

Практические задание 1.

На основе полученных знаний и представлений о выбранной профессии обозначить основные характеристики выбранной профессиональной деятельности:

Таблица 1.

Характеристика профессиональной деятельности	Особенности профессиональной деятельности
Рабочая поза (стоя/сидя)	
Положение туловища(согнутое/прямое, свободное/напряженное)	
Рабочие движения (быстрые/медленные, напряженные/ненапряженные, с большой амплитудой/малой, симметричные/асимметричные, однообразные/разнообразные)	
Точность движений, их повторяемость, быстрота реакции, напряженность и концентрация внимания, нервно-мышечная нагрузка, монотонность труда и т.д.	
Степень и характер утомления по субъективным показателям (рассеянное внимание, ощущение боли в мышцах, головная боль, раздражительность)	
Санитарно-гигиенические факторы (освещенность, шум, загазованность)	

Практические задание 2.

Определить задачи и содержание ППФП для вашей специальности. Вписать в таблицы №2,3,4.

1. Блок.Физические качества *(быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость)*	
Задачи	**Содержание ППФП (*Таблица №2*средства и методы физической подготовки)**
1. Формировать мышечный корсет позвоночника	

2. Формировать общую выносливость	
3. Приобрести статическую выносливость длительной фиксации мышц спины	
4. Повысить скоростную выносливость	
5. Увеличить подвижность основных суставов и эластичность мышц	
6. Улучшить ловкость и умение координировать простые и сложные движения. Научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться	

Таблица№3.

2.. Блок. Психофизиологические резервы *(функции зрения и слуха, сенсомоторные реакции, физиологические качества функциональных систем организма и их устойчивости, познавательные функции мозга).*	
Задачи	**Содержание ППФП (средства и методы физической подготовки)**
1. - Способность тонко дифференцировать большой объём сенсорной информации;	.
2. способность к экстренной двигательной реакции с выбором	
3. эмоциональная устойчивость, базирующаяся, кроме прочего, на общей физической работоспособности.	

Таблица№4.

3. Блок. Психические возможности *(интеллектуальные способности – словесно-логические, вычислительные, быстрота мышления)*

Задачи	**Содержание ППФП (средства и методы физической подготовки)**
1. Уметь организовывать собственную деятельность, выбирать готовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	
2. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	
3. Уметь работать в команде, эффективно общаться	.

Практические задание 3.

Определите задачи и содержание индивидуальной программы ППФП. Впишите данные в таблицу 5.

Таблица5.

Структура психофизической подготовленности	Качества, способности, двигательные умения и навыки	Средства и методы самостоятельного овладения элементами ППфП
1.Физические качества		
2.Психофизиологические резервы		.
3.Психические возможности, интеллектуальные способности		

1. Профессионально – прикладная физическая подготовка. Цель и задачи ППФП.

2.Объясните понятия: *специальная физическая подготовленность, уровень функциональных возможностей организма, физические способности* специалиста, *двигательные умения и навыки, дееспособность.*

3.Определитесь со спецификой труда избранной вами профессии.

4.Перечислите профессионально важные физические качества/способности, двигательные навыки, сопряженные с выбранной вами деятельностью

5.Назовите *основные* и *дополнительные* факторы трудовой деятельности

.2. Базовая часть дисциплины.

2.1.Волейбол.

Демонстрировать умения и навыки основных технических приемов игры.

Демонстрировать умения и навыки основных тактических приемов игры.

Участие в спортивных соревнованиях по волейболу.

Выполнение тестов на техническую подготовленность.

2.2. Легкая атлетика..

Демонстрировать технику выполнениянрыжков в длинус места.

Знать и уметь показать комплекс дыхательных упражнений восстановительного характера.

Выполнение тестов на физической подготовленности на общую выносливость.

Выполнение тестов на физической подготовленности на скоростную выносливость.

3. Вариативная часть дисциплины. Модуль "Спортивные игры".

3.1. Мини - футбол.

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и в условиях учебной деятельности,

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Выполнение тестов технической подготовленности

3.2. Баскетбол.

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебной деятельности.

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Выполнение тестов технической подготовленности

3.3. Волейбол

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебной деятельности,

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Выполнение тестов технической подготовленности

3.4. Фитнес.

Демонстрировать базисные методики традиционного фитнеса, аэробики.

Иметь представление о техниках фитнеса разнообразной направленности (метод Пилатес, фитбол силовой тренинг и др.)

Выполнение тестов технической и физической подготовленности

3.5. Общая физическая подготовка.

Демонстрировать умение поставить задачу по физическому развитию и выбор средств физической культуры для ее решения.

Уметь использовать средства физической культуры для развития различных мышечных групп

- упражнения с теннисным мячом;
- упражнения с набивнымммячом;
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).

. Выполнение тестов физической подготовленности

3.6. Модуль «Компьютерный спорт»

Демонстрировать знания правил компьютерного спорта, словаря терминов и определений.

Демонстрирование техники владения и управления клавиатурой, мышью и

джойстиком.

Демонстрировать владение стратегическими, техническими и тактическими элементами в игровых заданиях.

Осуществлять анализ своих игровых действий и действий других киберспортсменов.

Участие в соревновательной деятельности.

Демонстрировать умение судейской практики компьютерного спорта.

4. Самостоятельная работа.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в условиях активного отдыха и досуга

Освоить упражнения оздоровительной гимнастики.

Уметь использовать средства физической культурыдля профилактики

- нарушения осанки и
- органов зрения,
- предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

5. Темы рефератов для учащихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения)**:**

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
2. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)
3. Основы методики самомассажа.
4. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и т.д.).
8. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
9. Методы самоконтроля специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
10. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
11. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
12. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
13. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
14. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
15. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
16. Средства и методы закаливания.
17. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
18. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
19. Лечебная физическая культура при заболевании
20. Представление о физическом воспитании как системе.
21. 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.

6 семестр

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: зачёт (по результатам накопительного рейтинга).

Перечень вопросов и заданий к зачету.

1. Теоретико – практические основы ППФК. (часть 2). Производственная физическая культура.

1.1.Методико-практическая работа: *«Производственная физическая культура».*

Цель Формирование профессиональной компетенции использования методов и средств ПФК для поддержания оптимального уровня работоспособности в режиме рабочего дня и повышения физической дееспособности будущего специалиста.

Задачи.

1. Сформировать знания и умение по определению форм ПФК.
2. Освоить методику самостоятельного подбора средств ФК для разнообразных форм ПФК.
3. Формировать практические навыки проведения производственной гимнастики.
4. Формировать практический «багаж» знаний по профилактике профессиональных заболеваний.

Ход методико-практического занятия.

1 Предварительно студенты знакомятся с теоретическими основами методики организации ПФК. Выдаётся домашнее задание.

2 На занятии с учебной группой обсуждаются и анализируются составленные студентами варианты форм производственной гимнастики.

3 Проведение студентами (3-4 варианта) различных форм ПГ в учебной группе.

4 Подбор средств ФК для профилактики неблагоприятных факторов труда.

Практическое задание1.Составить вариант комплекса *вводной гимнастики*

Перечень физических упражнений ВГ	Дозировка	Организационно-методические указания

Практическое задание 2.Составить вариант комплекса *физкультурной паузы*

Перечень физических упражнений ФП	Дозировка	Организационно-методические указания

Практическое задание 3.Составить вариант комплекса *физкультминутки*

Перечень физических упражнений ФМ	Дозировка	Организационно-методические указания

Практическое задание 4.Составить вариант комплекса *микропаузы*

Перечень физических упражнений МП	Дозировка	Организационно-методические указания

Вопросы по теме

1. Формы и средства производственной физической культуры.
2. В чём состоит смысл теории активного отдыха.
3. От чего зависит эффективность средств ПФК.
4. Форма и место производственной гимнастики в различные периоды работоспособности.
5. Значение малых форм ПГ в профилактике профессиональных заболеваний
6. Уметь самостоятельно организовать и провести с группой, подготовленные ими комплексы ПГ.
7. Уметь подобрать и выполнить физические упражнения для профилактики заболеваний: остеохондроза шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника;
8. Уметь самостоятельно организовать и провести с группой гимнастику для снятия напряжения мышц глаз.

.2. Базовая часть дисциплины.

2.1.Волейбол.

Демонстрировать умения и навыки основных технических приемов игры.

Демонстрировать умения и навыки основных тактических приемов игры.

Участие в спортивных соревнованиях по волейболу.

Выполнение тестов на техническую подготовленность.

2.2. Легкая атлетика..

Демонстрировать технику выполнениянрыжков в длинус места.

Знать и уметь показать комплекс дыхательных упражнений восстановительного характера.

Выполнение тестов на физической подготовленности на общую выносливость.

Выполнение тестов на физической подготовленности на скоростную выносливость.

3. Вариативная часть дисциплины. Модуль "Спортивные игры".

3.1. Мини - футбол.

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и

в условиях учебной деятельности,

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Выполнение тестов технической подготовленности

3.2. Баскетбол.

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебной деятельности.

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Выполнение тестов технической подготовленности

3.3. Волейбол

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебной деятельности,

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Выполнение тестов технической подготовленности

3.4. Фитнес.

Демонстрировать базисные методики традиционного фитнеса, аэробики.

Иметь представление о техниках фитнеса разнообразной направленности (метод Пилатес, фитбол силовой тренинг и др.)

Выполнение тестов технической и физической подготовленности

3.5. Общая физическая подготовка.

Демонстрировать умение поставить задачу по физическому развитию и выбор средств физической культуры для ее решения.

Уметь использовать средства физической культуры для развития различных мышечных групп

- упражнения с теннисным мячом;
- упражнения с набивныммячом;
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).

. Выполнение тестов физической подготовленности

3.6. Модуль «Компьютерный спорт»

Демонстрировать знания правил компьютерного спорта, словаря терминов и определений.

Демонстрирование техники владения и управления клавиатурой, мышью и джойстиком.

Демонстрировать владение стратегическими, техническими и тактическими элементами в игровых заданиях.

Осуществлять анализ своих игровых действий и действий других киберспортсменов.

Участие в соревновательной деятельности.

Демонстрировать умение судейской практики компьютерного спорта.

4. Самостоятельная работа.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в условиях активного отдыха и досуга

Освоить упражнения оздоровительной гимнастики.

Уметь использовать средства физической культурыдля профилактики

- нарушения осанки и

- органов зрения,

- предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

5. Темы рефератов для учащихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения)**:**

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

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

3. Основы методики самомассажа.

4. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

5.Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и т.д.).

8. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

9. Методы самоконтроля специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

10. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

11. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

12. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

13. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

14. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

15. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

16. Средства и методы закаливания.

17. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

18. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

19. Лечебная физическая культура при заболевании

20. Представление о физическом воспитании как системе.

21. 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.;

- выполнение методико-практических заданий по теме: *«Производственная физическая культура».*

7 семестр

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: дифференцированный зачёт (по результатам накопительного рейтинга).

Перечень вопросов и заданий к дифференцированному зачету.

1. 1. Теоретико – практические основы .

Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Система индексов физического развития и их интерпритация.

1.1.Методико-практическая работа: *«Самооценка телосложения и физического развития».*

Цель Формирование компетенции использования простейших методов самооценки физического состояния.

Задачи.

1. Ознакомление с простейшими методиками самоконтроля .
2. Формировать практические навыки использования методов самоконтроля.
3. Анализ результатов исследования и оценка .

Инструментарий. Весы, динамометр (кистевой, становой), калипер, стопомеры, металлический штанговый антропометр Мартина и деревянный ростомер, толстотный циркуль, сантиметр.

Ход методико-практического занятия.

1. Заполнение «Дневника самоконтроля»

2, *Наружный осмотр, его проведение и задачи.*

3. Антропометрия. Методы исследования. Инструментарий. Антропометрические стандарты для самооценки телосложения и физического развития.

- *антропометрический профиль*

4.Система индексов физического развития и их интерпретация.

- индекс Л.И.Чулицкой (индекс упитанности)
- индекс Эрисмана – индекс пропорциональности

5. Оценка функций сердечно-сосудистой системы.

- Функциональная проба Руфье
- Степ-тест Кэрша

6, **Ортостатическая проба.**

7, **Расчет коэффициента выносливости Кваса.**

2. Базовая часть дисциплины.

2.1.Волейбол.

Демонстрировать умения и навыки основных технических приемов игры.

Демонстрировать умения и навыки основных тактических приемов игры.

Участие в спортивных соревнованиях по волейболу.

Выполнение тестов на техническую подготовленность.

2.2. Легкая атлетика.

Демонстрировать технику выполненияпрыжков в длинус места.

Знать и уметь показать комплекс дыхательных упражнений восстановительного характера.

Выполнение тестов на физической подготовленности на общую выносливость.

Выполнение тестов на физической подготовленности на скоростную выносливость.

3. Вариативная часть дисциплины. Модуль "Спортивные игры".

3.1. Мини - футбол.

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и в условиях учебной деятельности,

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Выполнение тестов технической подготовленности

3.2. Баскетбол.

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебной деятельности.

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Выполнение тестов технической подготовленности

3.3. Волейбол

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебной деятельности,

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Выполнение тестов технической подготовленности

3.4. Фитнес.

Демонстрировать базисные методики традиционного фитнеса, аэробики.

Иметь представление о техниках фитнеса разнообразной направленности (метод Пилатес, фитбол силовой тренинг и др.)

Выполнение тестов технической и физической подготовленности

3.5. Общая физическая подготовка.

Демонстрировать умение поставить задачу по физическому развитию и

выбор средств физической культуры для ее решения.

Уметь использовать средства физической культуры для развития различных мышечных групп

- упражнения с теннисным мячом;
- упражнения с набивнымячом;
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).

. Выполнение тестов физической подготовленности

3.6. Модуль «Компьютерный спорт»

Демонстрировать знания правил компьютерного спорта, словаря терминов и определений.

Демонстрирование техники владения и управления клавиатурой, мышью и джойстиком.

Демонстрировать владение стратегическими, техническими и тактическими элементами в игровых заданиях.

Осуществлять анализ своих игровых действий и действий других киберспортсменов.

Участие в соревновательной деятельности.

Демонстрировать умение судейской практики компьютерного спорта.

4. Самостоятельная работа.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в условиях активного отдыха и досуга

Освоить упражнения оздоровительной гимнастики.

Уметь использовать средства физической культурыдля профилактики

- нарушения осанки и
- органов зрения,
- предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Темы, рефератов для учащихся, освобождённых от практических занятий по состоянию здоровья и освоения доступных разделов программы

- 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	**Средний**	**Высокий**	**Низкий**	**Средний**	**Высокий**
	3 балла	**5 баллов**	**7 баллов**	**3 балла**	**5 баллов**	**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).						

Уровень подготовленности / Тесты	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

Уровень подготовленности / **Тесты**	**Юноши**		
	Низкий **3 балла**	**Средний** **5 баллов**	**Высокий** **7 баллов**
Компьютерный спорт			
Техника владения клавиатурой и мышью	Допущение ошибок	Без ошибок	Уверенное выполнение
Выполнение результативных действий, реализации комбинаций при различных игровых ситуациях	Допущение ошибок	Без ошибок	Уверенное выполнение
Осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами компьютерного спорта.	Индивидуальные	Групповые	Командные