**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ**
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Институт инженерных систем и энергетики
Кафедра физической культуры

**СОГЛАСОВАНО:**
Директор института
Н.В. Кузьмин

" 26 " июня 2026 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**
Ректор Красноярского ГАУ
Пыжикова Н.И.

" 26 " июня 2026 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Элективные курсы по физической культуре и спорту (Спортивные игры)

ФГОС ВО

Специальность: 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства»

Специализация: Технические средства агропромышленного комплекса

Курс 1,2,3

Семестры 2,3,4,5,6

Форма обучения заочная

Квалификация выпускник: инженер

Красноярск, 2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ВЫДАННОЙ: ФГБОУ ВО КРАСНОЯРСКИЙ ГАУ
ДЕЙСТВИТЕЛЕН: 08.05.2026 - 01.08.2027

Составители: Савончик С.А., ст.преподаватель
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«27» апреля 2026 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по специальности подготовки 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства» № 935 от 11.08.2020г. и профессионального стандарта: «Специалист в области механизации сельского хозяйства» №340 от21.05.2014г.

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол № 5 «27» апреля 2026 г.

Зав. кафедрой Шубин Д.А., к.п.н., доцент
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«27» апреля 2026 г.

## Лист согласования рабочей программы

Программа принята методической комиссией института инженерных систем и энергетики
протокол № 9 «28» мая 2026г.

Председатель методической комиссии:
Носкова О.Е., к.т.н., доцент «28» мая 2026г.

Заведующий выпускающей кафедрой по специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства Кузнецов А.В., к.т.н., доцент, заведующий кафедрой «Тракторы и автомобили»
«28» мая 2026г.

# Оглавление

**Аннотация** ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

**1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ О

**2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ** ..... **6**

**3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ** ..... **8**

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** ..... **8**

4.1. Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины ..... 8
4.2. Содержание модулей дисциплины ..... 9
4.3. Лекционные/лабораторные/практические/семинарские занятия ..... 10
4.4. Лабораторные/практические/семинарские занятия ..... 13
4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний ..... 25
*4.5.1. Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний* ..... *25*
*4.5.2. Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы* ..... *25*

**5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ** ..... **27**

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** ..... **28**

6.1. Карта обеспеченности литературой (таблица 9) ..... 2**Ошибка! Закладка не определена.**
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет») ..... 28

**7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ** ..... **30**

**8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** ..... **34**

**9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ** ..... **35**

9.1. Методические рекомендации для обучающихся ..... 35
9.2. Методические рекомендации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ..... 36
*Изменения* ..... *38*

## Аннотация

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Спортивные игры) является частью учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.В.ДВ.04.02 по специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства», специализация: Технические средства агропромышленного комплекса. Дисциплина реализуется в институте инженерных систем и энергетики кафедрой физической культуры.

Дисциплина нацелена на формирование универсальных компетенций УК-7.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с достижением высокого уровня общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессионально-прикладной физической и психофизиологической надежности в профессиональной деятельности, а так же обладать компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

**Преподавание дисциплины предусматривает следующие способы организации учебного процесса:** практические занятия.

Программой дисциплины предусмотрены все виды контроля успеваемости студентов в форме тестирования уровня физической подготовленности.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 часов. Программой дисциплины предусмотрены практические занятия - 4 часа. Самостоятельная работа 320 часов.

## 1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Спортивные игры) является частью учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.В.ДВ.04.02 по специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства», специализация: Технические средства агропромышленного комплекса. Реализуется на 2-6 семестре.

Дисциплина реализуется в институте инженерных систем и энергетики кафедрой физической культуры.

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» - обязательная общепрофессиональная дисциплина, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Для освоения дисциплины необходимы знания, полученные при изучении следующих дисциплин:

Физическая культура и спорт

**2. Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

**Цель освоения дисциплины:** достижение высокого уровня общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессионально-прикладной физической и психофизиологической надежности в профессиональной деятельности, а так же обладать компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

**Задачи:**

1) формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;

3) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

4) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

5) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Таблица 1

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

| Код и наименование компетенции | Индикаторы достижения компетенции (по реализуемой дисциплине) | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
|---|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. ИД-2УК-7 Использует | **Знать:** влияние оздоровительных систем физического культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; |
| | | **Уметь:** выполнять индивидуально подобные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной (лечебной) |

| | | |
|---|---|---|
| | основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | физической культуры; выполнять простейшие приемы релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; |
| | | **Владеть:** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; средствами, методами для повышения уровня физической подготовленности; приёмами контроля физической и умственной работоспособности в течение дня. |

## 3.Организационно-методические данные дисциплины

Таблица 2

**Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам**

| Вид учебной работы | Трудоемкость | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | зач. ед. | час. | по семестрам | | | | |
| | | | №_2_ | | | | |
| **Общая трудоемкость** дисциплины по учебному плану | | **328** | **328** | | | | |
| **Контактная работа** | | **4** | **4** | | | | |
| в том числе: | | | | | | | |
| Лекции (Л) | | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | | **4** | **4** | | | | |
| Семинары (С) | | - | - | | | | |
| Лабораторные работы (ЛР) | | - | - | | | | |
| **Самостоятельная работа (СРС)** | | **324** | **324** | | | | |
| **Вид контроля:** | | | зачет | | | | |

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1.Трудоемкость модулей и модульных единиц

Таблица 3

**Трудоемкость модулей и модульных единиц**

| **Наименование модулей и модульных единиц дисциплины** | **Всего часов на модуль** | **Контактная работа** | | **Внеаудиторная работа (СРС)** |
|---|---|---|---|---|
| | | **Л** | **ЛЗ/ПЗ/С** | |
| **Календарный модуль 1 Спортивные игры. 1 ступень** | **76** | | **4** | **72** |
| Модульная единица 1.1 Волейбол | 14 | | 4 | 14 |
| Модульная единица 1.2 Баскетбол | 14 | | | 14 |
| Модульная единица 1.3 Футбол | 16 | | | 16 |
| Модульная единица 1.4 Хоккей | 14 | | | 14 |
| Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 14 | | | 14 |
| **Календарный модуль 2 Спортивные игры. 2 ступень** | **64** | | | **64** |
| Модульная единица 2.1 Волейбол | 14 | | | 14 |
| Модульная единица 2.2 Баскетбол | 12 | | | 12 |
| Модульная единица 2.3 Футбол | 12 | | | 12 |
| Модульная единица 2.4 Хоккей | 12 | | | 12 |
| Модульная единица 2.5 Подготовка | 14 | | | 14 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| к сдаче норм ВФСК ГТО | | | | |
| **Календарный модуль 3 Спортивные игры. Ступень 3** | **68** | | | **68** |
| Модульная единица 3.1 Волейбол | 12 | | | 12 |
| Модульная единица 3.2 Баскетбол | 14 | | | 14 |
| Модульная единица 3.3 Футбол | 14 | | | 14 |
| Модульная единица 3.4 Хоккей | 14 | | | 14 |
| Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 14 | | | 14 |
| **Календарный модуль 4 Спортивные игры. Ступень 4** | **64** | | | **64** |
| Модульная единица 4.1 Волейбол | 12 | | | 12 |
| Модульная единица 4.2 Баскетбол | 12 | | | 12 |
| Модульная единица 4.3 Футбол | 12 | | | 12 |
| Модульная единица 4.4 Хоккей | 14 | | | 14 |
| Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 14 | | | 14 |
| **Календарный модуль 5 Спортивные игры. Ступень 5** | **64** | | | **64** |
| Модульная единица 5.1 Волейбол | 12 | | | 12 |
| Модульная единица 5.2 Баскетбол | 12 | | | 12 |
| Модульная единица 5.3 Футбол | 12 | | | 12 |
| Модульная единица 5.4 Хоккей | 14 | | | 14 |
| Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 14 | | | 14 |
| **ИТОГО** | **328** | | **4** | **324** |

### 4.2. Содержание модулей дисциплины

Лекционный курс согласно учебному плану по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Спортивные игры) не предусмотрен.

**Раздел «Футбол»**

**1. Техническая подготовка в футболе.**

Ведение мяча: - внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель; после остановок разными способами. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедром); с чередованием «стопа - бедро» одной ногой и двумя ногами.

Прием (остановка) мяча.

Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой.

Удары по мячу: по неподвижному мячу; по движущемуся мячу.

Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.

**2. Тактическая подготовка в футболе.**

Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тактические комбинации (в нападении и защите).

**Раздел «Хоккей»**

**1. Техническая подготовка в хоккее.**

1.1. Обучение технике передвижения хоккеиста на коньках. Совершенствование отдельных элементов техники передвижения хоккеиста на коньках а) бег; б) повороты; в) торможения и остановки; г) старты; в) прыжки.

Последовательное овладение элементами техники передвижения хоккеиста на коньках. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения техники передвижения хоккеиста на коньках. Типичные ошибки при обучении техники передвижения хоккеиста на коньках.

1.2. Обучение технике владения клюшкой.

Обучение отдельным элементами техники владения клюшкой. а) финты; б) броски, удары; в) подправление; г) ведение; в) обводка; б) передачи; в) остановка, прием; г) вбрасывание; г) отбор.

Последовательное овладение элементами техники владения клюшкой. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения техники владения клюшкой. Типичные ошибки при обучении техники владения клюшкой.

1.3. Обучение отдельным элементам техники силовых единоборств в хоккее.

Элементы техники силовых единоборств: а) клюшкой; б) плечом; в) грудью; г) бедром. Совершенствование техники силовых единоборств в хоккее. Последовательное овладение элементами техники силовых единоборств в хоккее. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения техники силовых единоборств в хоккее.

**2. Тактическая подготовка в хоккее.**

Обучение отдельным элементам техники индивидуальным тактическим действиям. Совершенствование индивидуальных тактических действий в игровой практике.

Обучение отдельным элементам техники групповых тактических действий: а) обучение взаимодействию двух, трех и более игроков; б) тактические комбинации. Совершенствование индивидуальных тактических действий в игровой практике.

Типичные ошибки при обучении индивидуальным тактическим действиям и групповым тактическим действиям в хоккее и методы их исправления.

**Раздел «Баскетбол»**

**1. Техническая подготовка в баскетболе.**

Техника владения мячом.

Ловля мяча на месте и в движении, на уровне груди, высоко и низколетящего мяча, катящегося мяча; ловля мяча одной рукой.

Передача мяча на месте и в движении двумя руками: от груди, сверху, снизу, одной рукой: от плеча, сверху, снизу, скрытые передачи.

Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении, вперед-назад, в сторону: с изменением скорости, направления, высоты от броска, ритма, с поворотами, с переводами за спиной, под ногами.

Броски: двумя руками: от груди, снизу, сверху, одной рукой от плеча, снизу, сверху, сбоку (крюком) на месте и в движении, в прыжке после ведения, после поворотов, добивание мяча. Штрафные броски.

Заслоны для броска, для прохода, для ухода.

Техника перемещений: защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях, противодействия и овладения мячом; вырывание, выбивание, накрывание, перехваты

**2. Тактическая подготовка в баскетболе.**

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия, действия игрока без мяча, действия игрока с мячом, групповые действия, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия, позиционное нападение, специальное нападение.

Тактика игры в защите: действия защитника против нападающего без мяча, опека игрока без защиты, блокирование нападающего, действия игрока против нападающего, владеющего мячом, взаимодействия двух, трех и более игроков.

Командно-индивидуальные действия. Командные действия: системы нападения - быстрый прорыв, варианты позиционного нападения, нападение с центровым, системой заслонов;

Индивидуальные действия: выбор места и передвижения защитников, против игрока с мячом и без мяча; взаимодействия двух, трех и более игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра в численном меньшинстве; перехваты мяча, борьба за отскочивший от щита мяч.

Командные действия системы защиты - личная, зонная, прессинг и их основные варианты; учебно-тренировочные двусторонние игры.

**Раздел «Волейбол»**

**1. Техническая подготовка в волейболе.**

Техника игры: элементы техники в нападении и в защите. Критерии оценки техники. Обучение техники владения мячом. Совершенствование техники.

Стойка и перемещения в волейболе.

Верхний прием и передача мяча. Нижний прием и передача мяча. Обучение передачи мяча.

Подачи мяча. Обучение подачи: нижнюю прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.

Нападающий удар. Обучение техники выполнения нападающего удара.

Блок. Обучение технике защиты

**2. Тактическая подготовка в волейболе.**

Тактика игры. Организация индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

**Раздел «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО»**

Методика обучения и совершенствования техники выполнения комплекса испытаний обязательной программы:

Бег на 30 метров или бег на 60 м, или бег на 100 м;

Бег на 3000 м;

Подтягивание из виса на высокой перекладине или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз); или рывок гири;

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Методика обучения и совершенствования техники выполнения комплекса испытаний по выбору:

Челночный бег 3х10м;

Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места;

Метание спортивного снаряда;

Поднимание туловища из положения лёжа на спине;

Бег на лыжах 5км или кросс на 5км по пересечённой местности;

Плавание на 50 м;

Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10 м;

Самозащита без оружия;

Туристический поход с проверкой туристских навыков.

## 4.3. Практические занятия

Таблица 4

**Содержание занятий и контрольных мероприятий**

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид[1] контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | **Календарный модуль 1. Спортивные игры. Ступень 1** | | | **72** |
| | **Модульная единица 1.1. Волейбол** | **Занятие №1.** Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений и передач мяча в парах. Учебная игра | **Тестирование таблица №12** | **2** |
| | | **Занятие №2.** Совершенствование техники передач мяча на месте и с перемещениями, тактики двухсторонней игры в защите. | **Тестирование таблица №12** | **4** |
| | | **Занятие №3.** Совершенствование техники передач мяча в стойке короткие, длинные, близкие, далёкие, тактики двухсторонней игры в защите | **Тестирование таблица №12** | **2** |
| | | **Занятие № 4.** Совершенствование техники | **Тестирование** | **2** |

[1] **Вид мероприятия**: защита, тестирование, коллоквиум, другое

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид[1] контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|---|---|---|---|---|
| | | передач, приёма мяча, подач, прямого и бокового нападающих ударов, блокирования одиночного и группового, тактики игры в защите и нападении. | **таблица №12** | |
| | | **Занятие № 5.** Совершенствование передач, подач мяча, нападающего удара, двухсторонняя игра, ОФП (развитие ловкости и прыгучести) | **Тестирование таблица №12** | **2** |
| | | **Занятие №6.** Выполнение зачётных упражнений (передач мяча в парах, над собой, подач мяча). Оценивание действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов. | **Тестирование таблица №12** | **2** |
| | **Модульная единица 1.2. Баскетбол** | **Занятие №7.** Техника Безопасности на занятиях. Совершенствование индивидуальных действий баскетболиста, техники ведения мяча. Двухсторонняя игра. | **Тестирование таблица № 13** | **4** |
| | | **Занятие №8.** Совершенствование техники ведения мяча, передач в парах, тактики двухсторонней игры в защите. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | | **Занятие №9.** Обучение техники овладения и противодействию. Совершенствование техники ведения и бросок мяча в корзину с отскоком от щита и тактики игры в защите. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | | **Занятие №10.** Совершенствование техники ведения и бросков мяча в корзину с различных дистанций. Выполнение передач мяча за 30сек. Совершенствование тактики двухсторонней игры в нападении. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | | **Занятие №11.** Совершенствование техники передач мяча в парах и бросок в корзину с отскоком от щита, тактики двухсторонней игры в нападении. ОФП. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | | **Задание №12.** Выполнение бросков мяча в корзину с различных дистанций. Оценивание техники и тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | **Модульная единица 1.3. Футбол** | **Занятие №13.** Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений футболиста, ведение мяча. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | | **Занятие №14.** Обучение техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок мяча ногой, тактики двухсторонней игры в защите. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | | **Занятие №15.** Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, тактики игры в нападении. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | | **Занятие № 16.** Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, ударов в створ | **Тестирование таблица № 14** | **2** |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид[1] контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|---|---|---|---|---|
| | | ворот, обманных движений, тактики игры в защите и нападении. | | |
| | | **Занятие № 17.** Совершенствование техники передвижения, отбора мяча, остановок. Выполнение ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | | **Занятие № 18.** Выполнение ведение и удары в створ ворот по катящемуся мячу. Оценивание тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | **Модульная единица 1.4 Хоккей** | **Занятие №19.** Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений хоккеиста. | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | | **Занятие №20.** Обучение тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий. Приемы групповых тактических действий | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | | **Занятие №21.** Совершенствование техники Приема командных тактических действий | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | | **Занятие № 22.** Совершенствование техники приема тактики нападения Индивидуальные атакующие действия | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | | **Занятие № 23.** Совершенствование техники группового атакующего действия Двухсторонняя игра. | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | | **Занятие № 24.** Командные атакующие тактические действия. Оценивание тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов. | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | **Модульная единица 1.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО** | **Занятие № 25**. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 26.** Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 27.** Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 28**. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 29**. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 30**. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 31.** Развитие физических качеств посредством кругового метода. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 32.** Контрольное занятие. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид[1] контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|---|---|---|---|---|
| **2.** | **Календарный модуль 2. Спортивные игры. Ступень 2** | | | **64** |
| | **Модульная единица 2.1 Волейбол** | **Занятие №33.** Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений и передач мяча в парах. Учебная игра | **Тестирование таблица № 12** | **2** |
| | | **Занятие №34.** Совершенствование техники передач мяча на месте и с перемещениями, тактики двухсторонней игры в защите. | **Тестирование таблица № 12** | **2** |
| | | **Занятие №35.** Совершенствование техники передач мяча в стойке короткие, длинные, близкие, далёкие, тактики двухсторонней игры в защите | **Тестирование таблица № 12** | **2** |
| | | **Занятие № 36.** Совершенствование передач, подач мяча, нападающего удара, двухсторонняя игра, ОФП (развитие ловкости и прыгучести). Совершенствование техники передач, приёма мяча, подач и бокового нападающего удара, тактики двухсторонней игры в защите и нападении. | **Тестирование таблица № 12** | **2** |
| | | **Занятие №37.** Выполнение зачётных упражнений (передач мяча в парах, над собой, подач мяча). Оценивание действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов. | **Тестирование таблица № 12** | **2** |
| | **Модульная единица 2.2. Баскетбол** | **Занятие №38.** Техника Безопасности на занятиях. Совершенствование индивидуальных действий баскетболиста, техники ведения мяча. Двухсторонняя игра. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | | **Занятие №39** Совершенствование техники ведения мяча, передач в парах, тактики двухсторонней игры в защите. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | | **Занятие №40.** Совершенствование техники ведения, передач мяча, штрафного броска и тактики двухсторонней игры в защите. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | | **Занятие №41.** Обучение техники овладения и противодействию. Совершенствование техники ведения и бросок мяча в корзину с отскоком от щита и тактики игры в защите. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | | **Занятие №42.** Совершенствование техники ведения и бросков мяча в корзину с различных дистанций. Выполнение передач мяча за 30сек. Совершенствование тактики двухсторонней игры в нападении. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | | **Занятие №43.** Совершенствование техники передач мяча в парах и бросок в корзину с отскоком от щита, тактики двухсторонней игры в нападении. СФП. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | | **Задание №44.** Выполнение бросков мяча в | **Тестирование** | **2** |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид[1] контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|---|---|---|---|---|
| | | корзину с различных дистанций. Оценивание техники и тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов. | **таблица № 13** | |
| | **Модульная единица 2.3. Футбол** | **Занятие №45.** Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений футболиста, ведение мяча. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | | **Занятие №46.** Обучение техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок мяча ногой, тактики двухсторонней игры в защите. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | | **Занятие №47.** Совершенствование техники ведения и ударов по мячу в створ ворот. Обучение техники отбора мяча. Совершенствование тактики игры в защите. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | | **Занятие №48.** Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, тактики игры в нападении. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | | **Занятие № 49.** Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, ударов в створ ворот, обманных движений, тактики игры в защите и нападении. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | | **Занятие № 50.** Совершенствование техники передвижения, отбора мяча, остановок. Выполнение ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | | **Занятие № 51.** Выполнение ведение и удары в створ ворот по катящемуся мячу. Оценивание тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | **Модульная единица 2.4 Хоккей** | **Занятие №52.** Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений хоккеиста. | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | | **Занятие №53.** Обучение тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | | **Занятие №54.** Приемы групповых тактических действий | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | | **Занятие №55.** Совершенствование техники Приема командных тактических действий | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | | **Занятие № 56.** Совершенствование техники приема тактики нападения Индивидуальные атакующие действия | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | | **Занятие № 57.** Совершенствование техники группового атакующего действия Двухсторонняя игра. | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | | **Занятие № 58.** Командные атакующие тактические действия. Оценивание тактики действий студентов в двухсторонней игре. | **Тестирование таблица № 15** | **2** |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид[1] контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|---|---|---|---|---|
| | | Подведение итогов. | | |
| | **Модульная единица 2.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО** | **Занятие № 59**. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 60.** Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 61.** Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 62**. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 63**. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 64**. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 65.** Развитие физических качеств посредством кругового метода. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 66.** Контрольное занятие. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| **3.** | **Календарный модуль 3. Спортивные игры. Ступень 3** | | | **68** |
| | **Модульная единица 3.1 Волейбол** | **Занятие №67.** Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений и передач мяча в парах. Учебная игра | **Тестирование таблица № 12** | **2** |
| | | **Занятие №68.** Совершенствование техники передач мяча на месте и с перемещениями, тактики двухсторонней игры в защите, передач мяча в парах, над собой, тактики двухсторонней игры в защите. | **Тестирование таблица № 12** | **2** |
| | | **Занятие №69.** Совершенствование техники передач мяча в стойке короткие, длинные, близкие, далёкие, тактики двухсторонней игры в защите | **Тестирование таблица № 12** | **2** |
| | | **Занятие № 70.** Совершенствование передач, подач мяча, нападающего удара, двухсторонняя игра, ОФП (развитие ловкости и прыгучести) | **Тестирование таблица № 12** | **2** |
| | | **Занятие №71.** Совершенствование техники передач, приёма мяча, подач и бокового нападающего удара, тактики двухсторонней игры в защите и нападении. | **Тестирование таблица № 12** | **2** |
| | | **Занятие №72.** Выполнение зачётных упражнений (передач мяча в парах, над собой, подач мяча). Оценивание действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов. | **Тестирование таблица № 12** | **2** |
| | **Модульная** | **Занятие №73.** Техника Безопасности на | **Тестирование** | **2** |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид[1] контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|---|---|---|---|---|
| | **единица 3.2. Баскетбол** | занятиях. Совершенствование индивидуальных действий баскетболиста, техники ведения мяча. Двухсторонняя игра. | **таблица № 13** | |
| | | **Занятие №74.** Совершенствование техники ведения мяча, передач в парах, тактики двухсторонней игры в защите, передач мяча, штрафного броска и тактики двухсторонней игры в защите | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | | **Занятие №75.** Обучение техники овладения и противодействию. Совершенствование техники ведения и бросок мяча в корзину с отскоком от щита и тактики игры в защите. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | | **Занятие №76.** Совершенствование техники ведения и бросков мяча в корзину с различных дистанций. Выполнение передач мяча за 30сек. Совершенствование тактики двухсторонней игры в нападении. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | | **Занятие №77.** Совершенствование техники передач мяча в парах и бросок в корзину с отскоком от щита, тактики двухсторонней игры в нападении. СФП. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | | **Задание №78.** Выполнение бросков мяча в корзину с различных дистанций. Оценивание техники и тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | **Модульная единица 3.3. Футбол** | **Занятие №79.** Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений футболиста, ведение мяча. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | | **Занятие №80.** Обучение техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок мяча ногой, тактики двухсторонней игры в защите. Совершенствование техники ведения и ударов по мячу в створ ворот. Обучение техники отбора мяча. Совершенствование тактики игры в защите. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | | **Занятие №81.** Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, тактики игры в нападении. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | | **Занятие № 82.** Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, ударов в створ ворот, обманных движений, тактики игры в защите и нападении. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | | **Занятие № 83.** Совершенствование техники передвижения, отбора мяча, остановок. Выполнение ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | | **Занятие № 84.** Выполнение ведение и удары в створ ворот по катящемуся мячу. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид[1] контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|---|---|---|---|---|
| | | Оценивание тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов. | | |
| | **Модульная единица 3.4 Хоккей** | **Занятие №85.** Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений хоккеиста. | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | | **Занятие №86.** Обучение тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий. Приемы групповых тактических действий | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | | **Занятие № 87.** Совершенствование техники Приема командных тактических действий | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | | **Занятие № 88.** Совершенствование техники приема тактики нападения Индивидуальные атакующие действия | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | | **Занятие № 89.** Совершенствование техники группового атакующего действия Двухсторонняя игра. | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | | **Занятие № 90.** Командные атакующие тактические действия. Оценивание тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов. | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | **Модульная единица 3.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО** | **Занятие № 91**. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 92.** Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 93** Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 94**. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 95**. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 96**. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 97.** Развитие физических качеств посредством кругового метода. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 98.** Контрольное занятие. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| **4.** | **Календарный модуль 4. Спортивные игры. Ступень 4** | | | **64** |
| | **Модульная единица 4.1 Волейбол** | **Занятие №99.** Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений и передач мяча в парах. Учебная игра | **Тестирование таблица № 12** | **2** |
| | | **Занятие №100.** Совершенствование техники передач мяча на месте и с перемещениями, тактики двухсторонней игры в защите. | **Тестирование таблица № 12** | **2** |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид[1] контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|---|---|---|---|---|
| | | **Занятие №101.** Совершенствование техники передач мяча в стойке короткие, длинные, близкие, далёкие, тактики двухсторонней игры в защите | **Тестирование таблица № 12** | **2** |
| | | **Занятие № 102.** Совершенствование передач, подач мяча, нападающего удара, двухсторонняя игра, СФП (развитие ловкости и прыгучести) | **Тестирование таблица № 12** | **2** |
| | | **Занятие №103.** Выполнение зачётных упражнений (передач мяча в парах, над собой, подач мяча). Оценивание действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов. | **Тестирование таблица № 12** | **2** |
| | **Модульная единица 4.2. Баскетбол** | **Занятие №104.** Техника Безопасности на занятиях. Совершенствование индивидуальных действий баскетболиста, техники ведения мяча. Двухсторонняя игра. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | | **Занятие №105.** Совершенствование техники ведения мяча, передач в парах, тактики двухсторонней игры в защите. | **Тестирование таблица № 13** | 2 |
| | | **Занятие №106.** Совершенствование техники ведения, передач мяча, штрафного броска и тактики двухсторонней игры в защите. | **Тестирование таблица № 13** | |
| | | **Занятие № 107.** Обучение техники овладения и противодействию. Совершенствование техники ведения и бросок мяча в корзину с отскоком от щита и тактики игры в защите. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | | **Занятие №108.** Совершенствование техники ведения и бросков мяча в корзину с различных дистанций. Выполнение передач мяча за 30сек. Совершенствование тактики двухсторонней игры в нападении. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | | **Занятие №109.** Совершенствование техники передач мяча в парах и бросок в корзину с отскоком от щита, тактики двухсторонней игры в нападении. СФП. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | | **Задание №110.** Выполнение бросков мяча в корзину с различных дистанций. Оценивание техники и тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | **Модульная единица 4.3. Футбол** | **Занятие №111.** Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений футболиста, ведение мяча. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | | **Занятие №112.** Обучение техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок мяча ногой, тактики двухсторонней игры в защите. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид[1] контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|---|---|---|---|---|
| | | **Занятие №113.** Совершенствование техники ведения и ударов по мячу в створ ворот. Обучение техники отбора мяча. Совершенствование тактики игры в защите. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | | **Занятие №114.** Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, тактики игры в нападении. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | | **Занятие № 115.** Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, ударов в створ ворот, обманных движений, тактики игры в защите и нападении. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | | **Занятие № 116.** Совершенствование техники передвижения, отбора мяча, остановок. Выполнение ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | | **Занятие № 117.** Выполнение ведение и удары в створ ворот по катящемуся мячу. Оценивание тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | **Модульная единица 4.4 Хоккей** | **Занятие №118.** Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений хоккеиста.<br>**Занятие №119.** Обучение тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | | **Занятие №120.** Приемы групповых тактических действий | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | | **Занятие №121.** Совершенствование техники Приема командных тактических действий | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | | **Занятие № 122.** Совершенствование техники приема тактики нападения Индивидуальные атакующие действия | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | | **Занятие № 123.** Совершенствование техники группового атакующего действия Двухсторонняя игра. | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | | **Занятие № 124.** Командные атакующие тактические действия. Оценивание тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов. | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | **Модульная единица 4.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО** | **Занятие № 125**. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 126.** Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 127.** Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 128**. Комплексы упражнений, | **Тестирование** | **2** |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид[1] контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|---|---|---|---|---|
| | | направленные на развитие силы. | **таблица № 16** | |
| | | **Занятие № 129**. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 130**. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. **Занятие № 131.** Развитие физических качеств посредством кругового метода. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 132.** Контрольное занятие. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| **5.** | **Календарный модуль 5. Спортивные игры. Ступень 5** | | | **64** |
| | **Модульная единица 5.1 Волейбол** | **Занятие №133.** Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений и передач мяча в парах. Учебная игра | **Тестирование таблица № 12** | **2** |
| | | **Занятие №134.** Совершенствование техники передач мяча на месте и с перемещениями, тактики двухсторонней игры в защите. Совершенствование техники передач мяча в парах, над собой, тактики двухсторонней игры в защите. | **Тестирование таблица № 12** | **2** |
| | | **Занятие №135.** Совершенствование техники передач мяча в стойке короткие, длинные, близкие, далёкие, тактики двухсторонней игры в защите | **Тестирование таблица № 12** | **2** |
| | | **Занятие № 136.** Совершенствование передач, подач мяча, нападающего удара, двухсторонняя игра, СФП (развитие ловкости и прыгучести) Совершенствование техники передач, приёма мяча, подач и бокового нападающего удара, тактики двухсторонней игры в защите и нападении. | **Тестирование таблица № 12** | **4** |
| | | **Занятие №137.** Выполнение зачётных упражнений (передач мяча в парах, над собой, подач мяча). Оценивание действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов. | **Тестирование таблица № 12** | **2** |
| | **Модульная единица 5.2. Баскетбол** | **Занятие №138.** Техника Безопасности на занятиях. Совершенствование индивидуальных действий баскетболиста, техники ведения мяча. Двухсторонняя игра. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | | **Занятие №139.** Совершенствование техники ведения мяча, передач в парах, тактики двухсторонней игры в защите. Совершенствование техники ведения, передач мяча, штрафного броска и тактики двухсторонней игры в защите. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид[1] контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|---|---|---|---|---|
| | | **Занятие №140.** Обучение техники овладения и противодействию. Совершенствование техники ведения и бросок мяча в корзину с отскоком от щита и тактики игры в защите. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | | **Занятие №141.** Совершенствование техники ведения и бросков мяча в корзину с различных дистанций. Выполнение передач мяча за 30сек. Совершенствование тактики двухсторонней игры в нападении. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | | **Занятие №142.** Совершенствование техники передач мяча в парах и бросок в корзину с отскоком от щита, тактики двухсторонней игры в нападении. СФП. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | | **Задание №143.** Выполнение бросков мяча в корзину с различных дистанций. Оценивание техники и тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов. | **Тестирование таблица № 13** | **2** |
| | **Модульная единица 5.3. Футбол** | **Занятие №144.** Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений футболиста, ведение мяча. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | | **Занятие №145.** Обучение техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок мяча ногой, тактики двухсторонней игры в защите. Обучение техники отбора мяча. Совершенствование тактики игры в защите. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | | **Занятие №146.** Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, тактики игры в нападении. Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, ударов в створ ворот, обманных движений, тактики игры в защите и нападении. | **Тестирование таблица № 14** | **4** |
| | | **Занятие № 147.** Совершенствование техники передвижения, отбора мяча, остановок. Выполнение ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | | **Занятие № 148.** Выполнение ведение и удары в створ ворот по катящемуся мячу. Оценивание тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов. | **Тестирование таблица № 14** | **2** |
| | **Модульная единица 5.4 Хоккей** | **Занятие №149.** Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений хоккеиста. | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | | **Занятие №150.** Обучение тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий. Приемы групповых тактических действий | **Тестирование таблица № 15** | **2** |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид[1] контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|---|---|---|---|---|
| | | **Занятие №151.** Совершенствование техники Приема командных тактических действий **Занятие № 152.** Совершенствование техники приема тактики нападения Индивидуальные атакующие действия | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | | **Занятие № 153.** Совершенствование техники группового атакующего действия Двухсторонняя игра. | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | | **Занятие № 154.** Командные атакующие тактические действия. Оценивание тактики действий студентов в двухсторонней игре. Подведение итогов. | **Тестирование таблица № 15** | **2** |
| | **Модульная единица 5.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО** | **Занятие № 155**. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 156.** Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 157.** Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 158**. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 159**. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 160**. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 161.** Развитие физических качеств посредством кругового метода. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | | **Занятие № 162.** Контрольное занятие. | **Тестирование таблица № 16** | **2** |
| | **ИТОГО** | **162** | | **322** |

### 4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний

4.5.1. Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

4.5.2. Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы/ учебно-исследовательские работы

Курсовые проекты учебным планом не предусмотрены.

## 5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Взаимосвязь учебного материала лекций, практических и самостоятельных работ с тестовыми/экзаменационными вопросами и формируемыми компетенциями представлены в таблицы 7.

Таблица 7

**Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и контролем знаний студентов**

| Компетенции | Лекции | ПЗ | СРС | Другие виды | Вид контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| УК -7 | | 1-162 | | | тестирование зачет |

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

**Основная литература.**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009;

2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений/ Г.С. Туманян. - М.: Издательский центр «Академия», 2006;

3. Кригер Н.В. Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие / Н.В. Кригер. – Красноярск; Краснояр.гос.аграр.ун-т. - Кр-ск, 2011;

4. Бондарева С.А. Меры безопасности и требования гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом: Метод. указания/ С.А. Бондарева. - Крас.гос.аграр.ун-т. - Красноярск, 2007.

**Дополнительная литература.**

1. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта (текст): учебное пособие / В.В. Григоревич. - М.; Советский спорт, 2008;

2. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008;

3. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе. / Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. - СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007;

4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А. Васильков. – Ростов н/Дону: Феникс, 2008.-381 с.; ил. – (Высшее образование).

5. Калинина Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учеб. Пособие/Л.Н. Калинина, Н.М. Сапрутько, Л.А. Бартновская; Краснояр .гос. аграр. ун-т. –Красноярск, 2011;

6.Полиенко И.Н. Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие/ И.Н. Полиенко, С.А. Бондарева, Л.Н.Калинина; Краснояр. гос. аграр. ун-т. – Красноярск, 2011;

7.Одегова А.А. Лечебная физическая культура для студентов специальной медицинской группы: метод. указания/ А.А.Одегова; Краснояр. гос.аграр. ун-т. – Красноярск, 2010;

8.Калинина Л.Н. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: метод. указания/ Л.Н. Калинина, Л.В. Кумм, О.А. Куличихин; Краснояр.гос.аграр.ун.-т. – Красноярск, 2012;

9.Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельности тренировки студентов вузов: учеб. пособие. – СПб.; СПбГУП.- 2008;
10. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм (Текст): учебник/ Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под редакцией В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. - 2-е изд., испр. И доп. – М.; Советский спорт, 2008.
11. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студентов высш.учеб. заведений/ Н.Ж. Булгакова. – М.; Издат. Центр «Академия», 2008.
12. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.; Издательство: Гардарики, 2007;
13. Смыкалов С.И. Мини-футбол: учебно-методическое пособие/ С.И. Смыкалов Л.Н. Калинина, В.Г. Бугаев; Краснояр.гос.аграр.ун-т. Красноярск, 2007;
14. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров/ С.П. Евсеев. – М.; Физкультура и спорт, 2006.

Таблица 6

# 6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра Физической культуры**.** по специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства», специализация: Технические средства агропромышленного комплекса. Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту (**Спортивные игры)**
Общая трудоемкость дисциплины : **322** час: лекции __ час.; лабораторные работы __ час.; практические занятия **322** час.;
КП(КР)_____ час.; СРС - час.

| Вид занятий | Наименование | Авторы | Издательство | Год издания | Вид издания | | Место хранения | | Необходимое количество экз. | Количество экз. в вузе |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Печ. | Элект. | Библ. | Каф. | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Основная литература | | | | | | | | | | |
| ПЗ | Физическая культура студентов СМГ в вузе уч. пособие | Калинина Л.Н. Сапрутько Н.М. Бартновская Л.А. | Красноярск: КрасГАУ | 2011 | + | + | + | | | 50 ИРБИС64+ |
| ПЗ | Адаптивная физиче-ская культура: теоре-тический курс: учебное пособие | Ляшенко, Х. М. | Тула: ТулГУ | 2023 | | + | | | | https://e.lanbook.com/book/391358 |
| ПЗ | Основы здоровья и здорового образа жизни: учебное по-собие | Деньгова Л. Е. Евстигнеева М. И. Марченко А. А. [и др.] | Ставрополь: СтГМУ | 2021 | | + | | | | https://e.lanbook.com/book/326276 |
| Дополнительная литература | | | | | | | | | | |
| ПЗ | Лыжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе: элективные курсы по физической культуре: учебное пособие | составитель В. Б. Кривошеева | пос. Караваево КГСХА | 2017 | | + | | | | https://e.lanbook.com/book/133575 |
| ПЗ | Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие. | Полиенко И.Н. | Красноярск: КрасГАУ | 2011 | + | + | + | | | 55 ИРБИС 64+ |

Зав. библиотекой _____

**6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»)**

· Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО Красноярский ГАУ на платформе LMS Moodle - https://e.kgau.ru/ (https://e.kgau.ru/course/view.php?id=1625; https://e.kgau.ru/course/view.php?id=5961)

· Научная библиотека Красноярский ГАУ - http://www.kgau.ru/new/biblioteka/

· Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/ · СПС «КонсультантПлюс» - http://www.consultant.ru/

· Электронно-библиотечная система «Лань» - https://e.lanbook. com · Электронная библиотечная система «Юрайт» - http://www.biblio-online.ru/ · Сайт Министерства сельского хозяйства РФ - http://mcx.ru/

· Министерство сельского хозяйства Красноярского края - http://krasagro.ru/

· Информационно- поисковые системы:

- Google http://www.google.com
- Yandex http://www.yandex.ru
- Rambler http://www.rambler.ru

**6.3. Программное обеспечение**

Обучающимся и преподавателям доступны рабочие станции с установленным программным обеспечением, которое позволяет работать с текстами, профессиональными справочно-правовыми системами и иными электронными ресурсами. Наименование программного обеспечения и его назначение представлено в таблице 10.

Таблица 10

**Наименование программного обеспечения и его назначение**

| № п/п | Наименование, версия ПО | Назначение | Лицензия | Количество |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Windows 7 Professional and Professional K with Service Pack 1 | Учебное | Розничный ключ DreamSpark ID=1049 | 500 |
| 2 | Windows Vista Business N | Учебное | Розничный ключ DreamSpark | 500 |
| 3 | Office 2007 Russian OpenLicensePask NoLevI | Учебное | Лицензия Microsoft №44937729 | 90 |
| 4 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Ediucational License | Учебное | Лицензия № 1B08-151127-042715 До 11.12.2017 | 1 |
| 5 | ABBYY FineReader 10 Corporate Edition. Одна именная лицензия Per Seat (при заказе пакета 26-50 лицензий) | Учебное | ID: 137576 Серийный номер: FCRC-1100-1002-2465-8755-4238 От 22.02.2012 | 30 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6 | Nero 10 Licenses Standard GOV/AcademicEdition/Non-profit Full Package 10-19 seats | Учебное | Серийный номер: 7X03-10C1-1L6K-W4T8-AX4U-WXK6-0UK7-P166 От 01.06.2012 | 15 |

## 7. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций

Система оценивания успеваемости студента по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представлена в таблицах 8-9.

Виды текущего контроля для студентов очной формы получения образования: тестирование уровня физической подготовленности.

Студент получает оценку «зачтено», если им набрано не менее 60 баллов. Итоговый балл за семестр складывается из посещений занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», который определяется диапазоном от 40 до 60 баллов, и выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовленности - от 10 до 30 баллов.

Дополнительные баллы (5-10) студенты получают за участие в соревнованиях, представляя Университет.

**Таблица 8**

**Рейтинг-план дисциплины по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

| Дисциплинарные модули | Количество академических часов | | | | | | Рейтинговый бал за один семестр |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Семестры | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Модуль 1. | | 72 | | | | | 100 |
| Модуль 2. | | | 64 | | | | 100 |
| Модуль 3. | | | | 68 | | | 100 |
| Модуль 4. | | | | | 64 | | 100 |
| Модуль 5. | | | | | | 64 | 100 |
| **Итого** | **322** | | | | | | |

**Таблица 9**

**Распределение баллов по модулям**

| № | Модули | Баллы по видам работы | | | | | Итого |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Текущая учебная деятельность | | Тестирование уровня физической подготовленности | | Дополнительные баллы (участие в соревнованиях) | |
| | | min | max | min | max | max | |
| 1 | Модуль 1. | 40 | 60 | 10 | 30 | 10 | 100 |
| 2 | Модуль 2. | 40 | 60 | 10 | 30 | 10 | 100 |
| 3 | Модуль 3. | 40 | 60 | 10 | 30 | 10 | 100 |
| 4 | Модуль 4. | 40 | 60 | 10 | 30 | 10 | 100 |
| 5 | Модуль 5. | 40 | 60 | 10 | 30 | 10 | 100 |

Баллы, которые студенты могу набрать по результатам выполнения контрольных упражнений, представлены в таблицах 10-14.

Таблица 10

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Волейбол»

| Контрольное упражнение | | Юноши, баллы | | | Девушки, баллы | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег на 3000 м (юноши) Бег на 2000 м (дев) | мин: сек | 12:00 | 13:40 | 14:30 | 10:50 | 12:30 | 13:10 |
| Челночный бег 3х10 | мин: сек | 7,1 | 7,7 | 8,0 | 8,2 | 8,8 | 9,0 |
| Прыжок в длину с места | см | 240 | 225 | 210 | 195 | 180 | 170 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | см | +13 см | +8 см | +6 см | +16 см | +11 см | +8 см |

Таблица 11

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Баскетбол»

| Контрольное упражнение | | Юноши, баллы | | | Девушки, баллы | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Подтягивание на перекладине | кол-во раз | 12 | 10 | 8 | | | |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | кол-во раз | | | | 12 | 10 | 8 |
| Челночный бег 4х9 м | сек | 9,0 | 9,7 | 10,2 | 10,1 | 11,2 | 12,8 |
| Наклоны вперед из положения сидя | см | 16 | 11 | 6 | 18 | 13 | 8 |
| Прыжки в длину | см | 510 | 500 | 490 | 410 | 400 | 390 |

Таблица 12

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Футбол»

| Контрольное упражнение | | Юноши, баллы | | | Девушки, баллы | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м | сек | 4,1 | 4,4 | 4,6 | 4,5 | 4,7 | 4,9 |
| Бег 500 м | мин:сек | | | | 1.50,0 | 1.52,5 | 1.55,0 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Бег 1000 м | мин:сек | 3.05,0 | 3.10,0 | 3.15,0 | | | |
| Прыжок в длину с места | см | 240 | 225 | 210 | 195 | 180 | 170 |
| Бег 30 метров с ведением мяча | сек | 4,5 | 4,6 | 4,7 | 4,7 | 4,9 | 5,1 |
| Бросок мяча на дальность | м | 34 | 30 | 28 | 28 | 26 | 24 |

Таблица 13

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Хоккей»

| Контрольное упражнение | | Юноши, баллы | | | Девушки, баллы | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Дистанция 100м | сек | 13,5 | 14,7 | 16 | 14,0 | 15,3 | 16,7 |
| Дистанция 1000м | мин:сек | 1:54,8 | 2:07,6 | 2:25,6 | 2:02,8 | 2:15,6 | 2:31,6 |
| Дистанция 3000м | мин:сек | 6:20,0 | 7:02,8 | 7:56,8 | 6:46,6 | 7:29,8 | 8:43,8 |

Таблица 14

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО»

| Упражнение | | МУЖЧИНЫ 18-24 года | | | МУЖЧИНЫ 25-29 лет | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Обязательные испытания: | | | | | | | |
| Бег на 30 метров | сек | 4,3 | 4,6 | 4,8 | 4,6 | 5,0 | 5,4 |
| или бег на 60 м | сек | 7,9 | 8,6 | 9,0 | 8,2 | 9,1 | 9,5 |
| или бег на 100 м | сек | 13,1 | 14,1 | 14,4 | 13,8 | 14,8 | 15,1 |
| Бег на 3000 м | мин: сек | 12:00 | 13:40 | 14:30 | 12:50 | 14:40 | 15:00 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | 15 | 12 | 10 | 13 | 9 | 7 |
| или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | кол-во раз | 44 | 32 | 28 | 39 | 25 | 22 |
| или рывок гири 16 кг | кол-во раз | 43 | 25 | 21 | 40 | 23 | 19 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | см | +13 см | +8 см | +6 см | +12 см | +7 см | +5 см |
| **Испытания по выбору:** | | | | | | | |
| Челночный бег 3х10м | сек | 7,1 | 7,7 | 8,0 | 7,4 | 7,9 | 8,2 |
| Прыжок в длину | см | 430 | 380 | 370 | - | - | - |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| с разбега | | | | | | | |
| или прыжок в длину с места | см | 240 | 225 | 210 | 235 | 220 | 205 |
| Метание спортивного снаряда весом 700г | м | 37 | 35 | 33 | 37 | 35 | 33 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине | кол-во раз за 1 мин | 48 | 37 | 33 | 45 | 35 | 30 |
| Бег на лыжах 5км | мин: сек | 22:00 | 25:30 | 27:00 | 22:30 | 26:30 | 27:30 |
| или кросс на 5км по пересечённой местности | мин: сек | 22:00 | 25:00 | 26:00 | 22:30 | 26:00 | 26:30 |
| Плавание на 50м | мин: сек | 0:50 | 1:00 | 1:10 | 0:55 | 1:05 | 1:15 |
| Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м | | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м | очки | 30 | 25 | 18 | 30 | 25 | 18 |
| Самозащита без оружия | очки | 26-30 | 21-25 | 15-20 | 26-30 | 21-25 | 15-20 |
| Туристический поход с проверкой туристских навыков | | дистанция не менее 15 км | | | | | |

| Упражнение | | ЖЕНЩИНЫ 18-24 года | | | ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег на 30 м | сек | 5,1 | 5,7 | 5,9 | 5,4 | 6,1 | 6,4 |
| или бег на 60 м | сек | 9,6 | 10,5 | 10,9 | 9,9 | 10,7 | 11,2 |
| или бег на 100 м | сек | 16,4 | 17,4 | 17,8 | 17,0 | 18,2 | 18,8 |
| Бег на 2000 м | мин:сек | 10:50 | 12:30 | 13:10 | 11:35 | 13:10 | 14:00 |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см | кол-во раз | 18 | 12 | 10 | 17 | 11 | 9 |
| или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | кол-во раз | 17 | 12 | 10 | 16 | 11 | 9 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | см | +16 см | +11 см | +8 см | +14 см | +9 см | +7 см |
| **Испытания по выбору:** | | | | | | | |
| Челночный бег 3х10м (секунд) | сек | 8,2 | 8,8 | 9,0 | 8,7 | 9,0 | 9,3 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прыжок в длину с разбега (см) | см | 320 | 290 | 270 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места (см) | см | 195 | 180 | 170 | 190 | 175 | 165 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | м | 43 | 35 | 32 | 37 | 29 | 24 |
| Метание спортивного снаряда весом 500г (метров) | кол-во раз за 1 мин | 21 | 17 | 14 | 18 | 15 | 13 |
| Бег на лыжах 3км (мин:сек) | мин: сек | 18:10 | 19:40 | 21:00 | 18:30 | 20:45 | 22:30 |
| или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек) | мин: сек | 17:30 | 18:30 | 19:15 | 18:00 | 20:15 | 22:00 |
| Плавание на 50м (мин:сек) | мин: сек | 1:00 | 1:15 | 1:25 | 1:00 | 1:15 | 1:25 |
| Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки) | | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки) | очки | 30 | 25 | 18 | 30 | 25 | 18 |
| Самозащита без оружия (очки) | очки | 26-30 | 21-25 | 15-20 | 26-30 | 21-25 | 15-20 |
| Туристический поход с проверкой туристских навыков | | дистанция не менее 15 км | | | | | |

**Промежуточная аттестация** по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета.

Студент, не набравший нужное количество баллов для итоговой оценки «зачтено», считается неуспевающим по данной дисциплине. Повторная аттестация осуществляется в дни ликвидации задолженностей по утвержденному расписанию.

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Спортивный зал, по адресу: ул. Академика Киренского, 2, площадью 131 м$^2$. В спортивном зале имеются баскетбольные щиты, волейбольные стойки.

Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стадион 1, стадион 2 по адресу: ул. Елены Стасовой, 46 используются для игры в футбол, волейбол, общей физической подготовки, подготовки сдачи тестов ГТО, в зимний период для ходьбы на лыжах и коньках.

На кафедре физической культуры имеется оборудование и инвентарь: стенки гимнастические; гимнастические скамейки; перекладина навесная универсальная, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, переносные баскетбольные стойки со щитами и кольцами, мячи б/больные, стойки волейбольные, защита на в/больные стойки, антенны волейбольные с карманами, в/больные мячи. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири - 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления; мячи мини-футбола, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты для метания, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, лыжи беговые, ботинки лыжные, палки, санки рулевые и «плюшки» для катания с гор, палки для скандинавской ходьбы, коньки с ботинками, клюшки хоккейные, электрозаточка для коньков.

## 9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

### 9.1. Методические рекомендации для обучающихся

Студенты должны пройти врачебные обследования, которые осуществляются в начале учебного года. Первичное медицинское обследование на первом курсе и повторное - на втором и третьем курсах.

Обязательно дополнительные врачебные обследования перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине не допускаются.

При освоении дисциплины важно организовать контроль за состоянием здоровья студента в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания, сна и т.д.), а также профилактика травматизма.

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, подготовительное, специальное. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, а так же интересов студента.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается особый порядок освоения дисциплины (модулей) с учетом состояния здоровья студентов (согласно п. 2.3 ФГОС ВО 3++) (http://www.kgau.ru/new/all/uvr/uvr/pol_io.pdf).

Сдача промежуточной аттестации (зачета) происходит по рейтинго-модульной системе.

**9.2. Методические указания по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для организации занятий с лицами с ограниченными возможностями, требуется подготовка справочно-информационного материала по следующим категориям, представленными в таблице 17:

Таблица 15

Примеры справочно-информационных материалов для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются водной из форм, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

| Категории студентов | Формы |
|---|---|
| С нарушение слуха | в печатной форме;<br>в форме электронного документа; |
| С нарушением зрения | в печатной форме, увеличенных шрифтом;<br>в форме электронного документа;<br>в форме аудиофайла; |
| С нарушением опорно-двигательного аппарата | в печатной форме;<br>в форме электронного документа;<br>в форме аудиофайла. |

Для организации практических занятий рекомендуем:

- применение индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья;
- использование средств и методов, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы;
- обучение новым способам и видам двигательной деятельности; использование средств для развития компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий;
- средств для предупреждения прогрессирования заболевания или физического состояния студента;

– обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроя;

– проведение занятий с включением студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.

– подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

## ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

| Дата | Раздел | Изменения | Комментарии |
|---|---|---|---|
| | | | |

**Программу разработали:**

ФИО, ученая степень, ученое звание _____
(подпись)

ФИО, ученая степень, ученое звание _____
(подпись)

**РЕЦЕНЗИЯ**

На рабочую программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (**Спортивные игры**) для подготовки специалистов по специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства», специализация: Технические средства агропромышленного комплекса. Разработанную ст.преподавателем кафедры физической культуры ФГБОУ ВО Красноярского ГАУ Савончик С.А.

Представленная на рецензирование рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Спортивные игры) разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО и включает в себя: требования к дисциплине, цели задачи дисциплины, ее структуру и содержание, учебно-методическое и информационное обеспечение.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Спортивные игры) является частью, формируемой участниками образовательных отношений по специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства», специализация: Технические средства агропромышленного комплекса. Физическая культура играет важную роль в обеспечении здоровья студенческой молодежи и привлечения ее к здоровому образу жизни для дальнейшей полноценной социальной и профессиональной деятельности. В программу включены модули по практическому разделу. В полном объеме представлена необходимая литература: основная и дополнительная.

В рабочей программе приведены критерии оценки знаний, умений, навыков и компетенций, приобретаемых в ходе изучения дисциплины, путем применения балльно - рейтинговой системы оценки знаний. В целом, рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Спортивные игры) для подготовки специалистов по специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства», специализация: Технические средства агропромышленного комплекса, отвечает требованиям, предъявляемым к подобному роду разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры
теории и методики спортивных
дисциплин СФУ Сидорова Е. Н.

ОБЩИЙ ОТДЕЛ