

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

Институт экономики и управления АПК  
Кафедра физической культуры

**СОГЛАСОВАНО**

Директор института Шапорова З.Е.

"10" марта 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор Пыжикова Н.И.

"26" марта 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные курсы на физической культуре и спорту  
(Спортивные игры)

ФГОС ВО

Направление подготовки 38.03.03,  
«Управление персоналом»  
(код, наименование)

Профиль (Специалист по управлению персоналом организации АПК)

Курс 1,2,3

Семестр (*ы*) 2,3,4,5,6

Форма обучения очная

Квалификация выпускника бакалавр

Красноярск, 2020

Составители: Шубин Д.А., к.п.н., доцент

«12» февраля 2020 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом, профиль «Специалист по управлению персоналом организации АПК».

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол № 7  
«12» февраля 2020 г.

Зав. кафедрой Шубин Д.А., к.п.н., доцент

«12» февраля 2020 г.

## **Лист согласования рабочей программы**

Программа принята методической комиссией института ЭиУ АПК  
№ 7 «10» марта 2020 г.

Председатель методической комиссии Белова Л.А., ст. преподаватель

«10» марта 2020 г.

Заведующий выпускающей кафедры по направлению подготовки  
Фомина Л.В., канд. с.-х. наук, доцент

«27» февраля 2020 г.

## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт» для подготовки бакалавров по направлению подготовки 38.03.03 (38.03.03) «Управление персоналом», профиль: «Специалист по управлению персоналом организаций АПК». Разработанную ст. преподавателем кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО Красноярского ГАУ Калининой Л.Н.

Представленная на рецензирование рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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 «Физическая культура и спорт» является базовой частью профессионального цикла дисциплин «Блок Б1.Б.30» по направлению подготовки 38.03.03 (38.03.03) «Управление персоналом», профиль: «Специалист по управлению персоналом организаций АПК». 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 теоретическому разделу, практическому и самостоятельной работе студентов. 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 «Физическая культура и спорт» для подготовки бакалавров по направлению 38.03.03 (38.03.03) «Управление персоналом», профиль: «Специалист по управлению персоналом организаций АПК», отвечает требованиям, предъявляемым к подобного рода разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры  
Физической культуры ИФКС и ТСФУ



Юманов Н.А.

# Оглавление

<b>АННОТАЦИЯ</b> .....	<b>5</b>
<b>1. ТРЕБОВАНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ</b> .....	<b>5</b>
1.1. Внешние и внутренние требования.....	5
1.2. Место дисциплины в учебном процессе.....	5
<b>2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>6</b>
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>7</b>
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>8</b>
4.1. Структура дисциплины .....	8
4.2. Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины.....	8
4.3. Содержание модулей дисциплины.....	9
4.4. Лабораторные/практические/семинарские занятия .....	12
4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины.....	23
4.5.1. <i>Перечень вопросов для самостоятельного изучения</i> .....	24
4.5.2. <i>Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы/ учебно-исследовательские работы</i> .....	24
<b>5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ</b> .....	<b>24</b>
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>24</b>
6.1. Основная литература .....	24
6.2. Дополнительная литература.....	24
6.3. Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям .....	25
6.4. Программное обеспечение.....	26
<b>7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ</b> .....	<b>28</b>
<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>33</b>
<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b> ...	<b>34</b>
<b>10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b> .....	<b>34</b>
<b>ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ РПД</b> .....	<b>36</b>

## **Аннотация**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Спортивные игры) относится к вариативной части Блока 1 Дисциплины (модули) подготовки студентов по направлению подготовки 38.03.03 «Управление персоналом».

Дисциплина реализуется в институте международного менеджмента и образования кафедрой физической культуры. Дисциплина нацелена на формирование общекультурной компетенции – ОК-8.

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 340 часов, из которых предусмотрены практические занятия - 340 часов. Промежуточный контроль – зачет (1-5- семестры).

### **1. Требования к дисциплине**

#### **1.1. Внешние и внутренние требования**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части дисциплин по выбору учебного плана студентов по направлению подготовки 38.03.03 «Управление персоналом».

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» - 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»).

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» требований ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебного плана по направлению подготовки 38.03.03 «Управление персоналом» должна формировать следующие компетенции:

ОК-8. способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **1.2. Место дисциплины в учебном процессе**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является частью учебного плана подготовки студентов по направлению подготовки 38.03.03 «Управление персоналом», формируемой участниками образовательных отношений.

## **2. Цели и задачи и задачи дисциплины. Компетенции, формируемые в результате освоения.**

**Цель:** 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:**

- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Знать:**

влияние оздоровительных систем физической 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) 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.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие способы организации учебного процесса: практические.

Программой дисциплины предусмотрены текущий контроль - в форме тестирования уровня физической подготовленности.

Программой дисциплины предусмотрены практические занятия - 338 часов.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Спортивные игры) требований ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебного плана направлению подготовки 38.03.03 «Управление персоналом», направленность (Профиль): «Специалист по управлению персоналом организаций АПК», должна формировать следующие компетенции:

ОК-8. Способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

### 3. Организационно-методические данные дисциплины

Таблица 1

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

Вид учебной работы			Трудоемкость					
	зач · ед.	час.	по семестрам					
			№1	№2	№3	№4	№5	
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	9	<b>340</b>	68	68	68	68	68	
<b>Контактная работа</b>	<b>9</b>	<b>340</b>	68	68	68	68	68	
в том числе:								
Лекции (Л)								
Практические занятия (ПЗ)	9	<b>340</b>	68	68	68	68	68	
Семинары (С)								
Лабораторные работы (ЛР)								
<b>Вид контроля:</b>		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	



## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1. Структура дисциплины

Таблица 2

Тематический план

№ сем	Модуль дисциплины	Всего	В том числе			Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	СРС	
1	Спортивные игры. 1 ступень	54	-	68	-	Тестирование зачет
2	Спортивные игры. 2 ступень	54	-	68	-	Тестирование зачет
3	Спортивные игры. 3 ступень	54	-	68	-	Тестирование зачет
4	Спортивные игры. 4 ступень	54	-	68	-	Тестирование зачет
5	Спортивные игры. 5 ступень	54	-	68	-	Тестирование зачет
	<b>Итого</b>	<b>338</b>		<b>338</b>		Зачет

### 4.2. 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	
<b>Календарный модуль 1 Спортивные игры. 1 ступень</b>	<b>68</b>		<b>68</b>	
Модульная единица 1.1 Волейбол	10		10	
Модульная единица 1.2 Баскетбол	10		10	
Модульная единица 1.3 Футбол	10		10	
Модульная единица 1.4 Хоккей	14		14	
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14		14	
<b>Календарный модуль 2 Спортивные игры. 2 ступень</b>	<b>68</b>		<b>68</b>	
Модульная единица 2.1 Волейбол	10		10	
Модульная единица 2.2 Баскетбол	10		10	
Модульная единица 2.3 Футбол	10		10	
Модульная единица 2.4 Хоккей	14		14	
Модульная единица 2.5 Подготовка к	14		14	

сдаче норм ВФСК ГТО				
<b>Календарный модуль 3 Спортивные игры. Ступень 3</b>	<b>68</b>		<b>68</b>	
Модульная единица 3.1 Волейбол	10		10	
Модульная единица 3.2 Баскетбол	10		10	
Модульная единица 3.3 Футбол	10		10	
Модульная единица 3.4 Хоккей	14		14	
Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14		14	
<b>Календарный модуль 4 Спортивные игры. Ступень 4</b>	<b>68</b>		<b>68</b>	
Модульная единица 4.1 Волейбол	10		10	
Модульная единица 4.2 Баскетбол	10		10	
Модульная единица 4.3 Футбол	10		10	
Модульная единица 4.4 Хоккей	14		14	
Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14		14	
<b>Календарный модуль 5 Спортивные игры. Ступень 5</b>	<b>68</b>		<b>68</b>	
Модульная единица 5.1 Волейбол	10		10	
Модульная единица 5.2 Баскетбол	10		10	
Модульная единица 5.3 Футбол	10		10	
Модульная единица 5.4 Хоккей	14		14	
Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14		14	

### 4.3. Содержание модулей дисциплины

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

Примерное содержание практических занятий. В каждом модуле происходит совершенствование знаний и умений, сформированных на ранних этапах обучения (ступенях обучения).

**Модульная единица «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

**Тактическая подготовка в волейболе.** Тактика игры. Организация индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

**Модульная единица «Баскетбол» 2. 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.

**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.

**Модульная единица «Футбол» 3. Техническая подготовка в футболе.** 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).

**Модульная единица Хоккей 4. Техническая подготовка в хоккее.** 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 технике передвижения

хоккеиста на коньках. Типичные ошибки при обучении техники передвижения хоккеиста на коньках.

Обучение технике владения клюшкой. Обучение отдельными 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 технике владения клюшкой. Типичные ошибки при обучении технике владения клюшкой.

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 технике силовых единоборств в хоккее.

**Тактическая подготовка в хоккее.** Обучение отдельным элементам техники индивидуальными тактическими действиями. 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 индивидуальными тактическими действиями и групповыми тактическими действиями в хоккее и методы их исправления.

**Модульная единица 5. 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 3x10м; 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.

#### 4.4. 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 <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	Календарный модуль 1. Спортивные игры. Ступень 1			68

<sup>2</sup> Вид мероприятия: защита, тестирование, коллоквиум, другое

<b>№ п/п</b>	<b>№ модуля и модульной единицы дисциплины</b>	<b>№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий</b>	<b>Вид<sup>2</sup> контрольного мероприятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
	Модульная единица 1.1. Волейбол	Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений и передач мяча в парах. Учебная игра	Тестирование таблица №12	4
		Совершенствование техники передач мяча на месте и с перемещениями, тактики двухсторонней игры в защите.	Тестирование таблица №12	2
		Совершенствование техники передач мяча в стойке короткие, длинные, близкие, далёкие, тактики двухсторонней игры в защите	Тестирование таблица №12	2
		Совершенствование техники передач, приёма мяча, подач, прямого и бокового нападающих ударов, блокирования одиночного и группового, тактики игры в защите и нападении.	Тестирование таблица №12	2
		Совершенствование передач, подач мяча, нападающего удара, двухсторонняя игра, ОФП (развитие ловкости и прыгучести)	Тестирование таблица №12	2
	Модульная единица 1.2. Баскетбол	Техника Безопасности на занятиях. Совершенствование индивидуальных действий баскетболиста, техники ведения мяча. Двухсторонняя игра.	Тестирование таблица № 13	4
		Совершенствование техники ведения мяча, передач в парах, тактики двухсторонней игры в защите.	Тестирование таблица № 13	2
		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
		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
		Совершенствование техники передач мяча в парах и бросок в корзину с отскоком от щита, тактики двухсторонней игры в нападении. ОФП. Подведение итогов.	Тестирование таблица № 13	2
	Модульная единица 1.3. Футбол	Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений футболиста, ведение мяча.	Тестирование таблица № 14	4
		Обучение техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок мяча ногами, 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 <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, тактики игры в нападении.	Тестирование таблица № 14	2
		Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, ударов в створ ворот, обманных движений, тактики игры в защите и нападении.	Тестирование таблица № 14	2
		Совершенствование техники передвижения, отбора мяча, остановок. Выполнение ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра. Подведение итогов.	Тестирование таблица № 14	2
	Модульная единица 1.4 Хоккей	Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений хоккеиста.	Тестирование таблица № 15	4
		Обучение тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий. Приемы групповых тактических действий	Тестирование таблица № 15	2
		Совершенствование техники Приема командных тактических действий	Тестирование таблица № 15	2
		Совершенствование техники приема тактики нападения Индивидуальные атакующие действия	Тестирование таблица № 15	2
		Совершенствование техники группового атакующего действия Двухсторонняя игра. Подведение итогов.	Тестирование таблица № 15	2
	Модульная единица 1.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица № 16	2
		Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица № 16	2
		Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица № 16	2
		Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица № 16	2
		Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. Подведение итогов.	Тестирование таблица № 16	2
2.	Календарный модуль 2. Спортивные игры. Ступень 2			68
	Модульная единица 2.1 Волейбол	Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений и передач мяча в парах. Учебная игра	Тестирование таблица № 12	4
		Совершенствование техники передач мяча на месте и с перемещениями, тактики двухсторонней игры в защите.	Тестирование таблица № 12	2
		Совершенствование техники передач	Тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		мяча в стойке короткие, длинные, близкие, далёкие, тактики двухсторонней игры в защите	таблица № 12	
		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
		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	Техника Безопасности на занятиях. Совершенствование индивидуальных действий баскетболиста, техники ведения мяча. Двухсторонняя игра.	Тестирование таблица № 13	4
		Совершенствование техники ведения мяча, передач в парах, тактики двухсторонней игры в защите.	Тестирование таблица № 13	2
		Совершенствование техники ведения, передач мяча, штрафного броска и тактики двухсторонней игры в защите.	Тестирование таблица № 13	2
		Обучение техники овладения и противодействию. Совершенствование техники ведения и бросков мяча в корзину с отскоком от щита и тактики игры в защите.	Тестирование таблица № 13	2
		Совершенствование техники ведения и бросков мяча в корзину с различных дистанций. Выполнение передач мяча за 30сек. Совершенствование тактики двухсторонней игры в нападении. Подведение итогов.	Тестирование таблица № 13	2
	Модульная единица 2.3. Футбол	Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений футболиста, ведение мяча.	Тестирование таблица № 14	4
		Обучение техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок мяча ногами, тактики двухсторонней игры в защите.	Тестирование таблица № 14	2
		Совершенствование техники ведения и ударов по мячу в створ ворот. Обучение техники отбора мяча. Совершенствование тактики игры в защите.	Тестирование таблица № 14	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов	
		Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, тактики игры в нападении.	Тестирование таблица № 14	2	
		Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, ударов в створ ворот, обманных движений, тактики игры в защите и нападении.	Тестирование таблица № 14	2	
	Модульная единица 2.4 Хоккей	Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений хоккеиста.	Тестирование таблица № 15	4	
		Обучение тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий	Тестирование таблица № 15	2	
		Приемы групповых тактических действий	Тестирование таблица № 15	2	
		Совершенствование техники Приема командных тактических действий	Тестирование таблица № 15	2	
		Совершенствование техники приема тактики нападения Индивидуальные атакующие действия	Тестирование таблица № 15	2	
	Модульная единица 2.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица № 16	2	
		Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица № 16	2	
		Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица № 16	2	
		Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица № 16	2	
		Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. Сдача контрольных нормативов.	Тестирование таблица № 16	2	
	3.	Календарный модуль 3. Спортивные игры. Ступень 3			68
	Модульная единица 3.1 Волейбол	Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений и передач мяча в парах. Учебная игра	Тестирование таблица № 12	4	
		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	
Совершенствование техники передач мяча в стойке короткие, длинные, близкие, дальние, тактики двухсторонней игры в защите		Тестирование таблица № 12	2		
Совершенствование передач, подач мяча, нападающего удара,		Тестирование таблица № 12	2		



№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		двухсторонняя игра, ОФП (развитие ловкости и прыгучести)		
		Совершенствование техники передач, приёма мяча, подачи и бокового нападающего удара, тактики двухсторонней игры в защите и нападении.	Тестирование таблица № 12	2
	Модульная единица 3.2. Баскетбол	Техника Безопасности на занятиях. Совершенствование индивидуальных действий баскетболиста, техники ведения мяча. Двухсторонняя игра.	Тестирование таблица № 13	4
		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
		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
		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
		Совершенствование техники передач мяча в парах и бросок в корзину с отскоком от щита, тактики двухсторонней игры в нападении. СФП.	Тестирование таблица № 13	2
		Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений футболиста, ведение мяча.	Тестирование таблица № 14	4
	Модульная единица 3.3. Футбол	Обучение техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок мяча ногами, 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
		Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, тактики игры в нападении.	Тестирование таблица № 14	2
		Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, ударов в створ ворот, обманных движений,	Тестирование таблица № 14	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		тактики игры в защите и нападении.		
		Совершенствование техники передвижения, отбора мяча, остановок. Выполнение ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра.	Тестирование таблица № 14	2
	Модульная единица 3.4. Хоккей	Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений хоккеиста.	Тестирование таблица № 15	4
		Обучение тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий. Приемы групповых тактических действий	Тестирование таблица № 15	2
		Совершенствование техники Приема командных тактических действий	Тестирование таблица № 15	2
		Совершенствование техники приема тактики нападения Индивидуальные атакующие действия	Тестирование таблица № 15	2
		Совершенствование техники группового атакующего действия Двухсторонняя игра.	Тестирование таблица № 15	2
		Модульная единица 3.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица № 16
	Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.		Тестирование таблица № 16	2
	Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.		Тестирование таблица № 16	2
	Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.		Тестирование таблица № 16	2
	Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. Контрольное тестирование.		Тестирование таблица № 16	2
4.	<b>Календарный модуль 4. Спортивные игры. Ступень 4</b>			<b>68</b>
	Модульная единица 4.1. Волейбол	Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений и передач мяча в парах. Учебная игра	Тестирование таблица № 12	4
		Совершенствование техники передач мяча на месте и с перемещениями, тактики двухсторонней игры в защите.	Тестирование таблица № 12	2
		Совершенствование техники передач мяча в стойке короткие, длинные, близкие, далёкие, тактики двухсторонней игры в защите	Тестирование таблица № 12	2
		Совершенствование передач, подач мяча, нападающего удара, двухсторонняя игра, СФП (развитие ловкости и прыгучести)	Тестирование таблица № 12	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		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	Техника Безопасности на занятиях. Совершенствование индивидуальных действий баскетболиста, техники ведения мяча. Двухсторонняя игра.	Тестирование таблица № 13	4
		Совершенствование техники ведения мяча, передач в парах, тактики двухсторонней игры в защите.	Тестирование таблица № 13	2
		Совершенствование техники ведения, передач мяча, штрафного броска и тактики двухсторонней игры в защите.	Тестирование таблица № 13	2
		Обучение техники овладения и противодействию. Совершенствование техники ведения и бросков мяча в корзину с отскоком от щита и тактики игры в защите.	Тестирование таблица № 13	2
		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
		Совершенствование техники передач мяча в парах и бросок в корзину с отскоком от щита, тактики двухсторонней игры в нападении. СФП.	Тестирование таблица № 13	2
		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	Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений футболиста, ведение мяча.	Тестирование таблица № 14
	Обучение техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок мяча ногами, тактики двухсторонней игры в защите.		Тестирование таблица № 14	2
	Совершенствование техники ведения и ударов по мячу в створ ворот. Обучение техники отбора мяча. Совершенствование тактики игры в защите.		Тестирование таблица № 14	2
	Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, тактики игры в нападении.		Тестирование таблица № 14	2
	Совершенствование техники		Тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		передвижения, ведение мяча, ударов в створ ворот, обманных движений, тактики игры в защите и нападении.	таблица № 14	
		Совершенствование техники передвижения, отбора мяча, остановок. Выполнение ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра.	Тестирование таблица № 14	2
		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	Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений хоккеиста.	Тестирование таблица № 15	4
		Обучение тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий	Тестирование таблица № 15	2
		Приемы групповых тактических действий	Тестирование таблица № 15	2
		Совершенствование техники Приема командных тактических действий	Тестирование таблица № 15	2
		Совершенствование техники приема тактики нападения Индивидуальные атакующие действия	Тестирование таблица № 15	2
		Совершенствование техники группового атакующего действия Двухсторонняя игра.	Тестирование таблица № 15	2
		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	Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица № 16	2
		Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица № 16	2
		Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица № 16	2
		Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица № 16	2
		Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица № 16	2
		Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	Тестирование таблица № 16	1
		Контрольное занятие.	Тестирование таблица № 16	1

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
5.	Календарный модуль 5. Спортивные игры. Ступень 5			68
	Модульная единица 5.1. Волейбол	Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений и передач мяча в парах. Учебная игра	Тестирование таблица №12	4
		Совершенствование техники передач мяча на месте и с перемещениями, тактики двухсторонней игры в защите.	Тестирование таблица №12	2
		Совершенствование техники передач мяча в стойке короткие, длинные, близкие, далёкие, тактики двухсторонней игры в защите	Тестирование таблица №12	2
		Совершенствование техники передач, приёма мяча, подач, прямого и бокового нападающих ударов, блокирования одиночного и группового, тактики игры в защите и нападении.	Тестирование таблица №12	2
		Совершенствование передач, подач мяча, нападающего удара, двухсторонняя игра, ОФП (развитие ловкости и прыгучести)	Тестирование таблица №12	2
		Модульная единица 5.2. Баскетбол	Техника Безопасности на занятиях. Совершенствование индивидуальных действий баскетболиста, техники ведения мяча. Двухсторонняя игра.	Тестирование таблица № 13
	Совершенствование техники ведения мяча, передач в парах, тактики двухсторонней игры в защите.		Тестирование таблица № 13	2
	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
	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
	Совершенствование техники передач мяча в парах и бросок в корзину с отскоком от щита, тактики двухсторонней игры в нападении. ОФП. Подведение итогов.		Тестирование таблица № 13	2
	Модульная единица 5.3. Футбол		Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений футболиста, ведение мяча.	Тестирование таблица № 14
		Обучение техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок мяча ногой, тактики	Тестирование таблица № 14	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		двухсторонней игры в защите.		
		Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, тактики игры в нападении.	Тестирование таблица № 14	2
		Совершенствование техники передвижения, ведение мяча, ударов в створ ворот, обманных движений, тактики игры в защите и нападении.	Тестирование таблица № 14	2
		Совершенствование техники передвижения, отбора мяча, остановок. Выполнение ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра. Подведение итогов.	Тестирование таблица № 14	2
	Модульная единица 5.4. Хоккей	Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений хоккеиста.	Тестирование таблица № 15	4
		Обучение тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий. Приемы групповых тактических действий	Тестирование таблица № 15	2
		Совершенствование техники Приема командных тактических действий	Тестирование таблица № 15	2
		Совершенствование техники приема тактики нападения Индивидуальные атакующие действия	Тестирование таблица № 15	2
		Совершенствование техники группового атакующего действия Двухсторонняя игра. Подведение итогов.	Тестирование таблица № 15	2
	Модульная единица 5.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица № 16	2
		Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица № 16	2
		Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица № 16	2
		Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица № 16	2
		Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. Подведение итогов.	Тестирование таблица № 16	4
	<b>Итого:</b>			<b>340</b>

#### **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 8.

Таблица 8

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

<b>Компетенции</b>	<b>Лекции</b>	<b>ПЗ</b>	<b>СРС</b>	<b>Другие виды</b>	<b>Вид контроля</b>
ОК-8		1-164			Тестирование уровня физической подготовленности, зачет

#### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **6.1 Основная литература**

1. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 - Физическая культура] / Б.Р. Голощапов. - М.: Академия, 2001. - 309 с.

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры] / Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2003. - 478 с.

##### **6.2 Дополнительная литература**

3. Прикладная физическая подготовка и основы самообороны: учебное пособие: [для студентов вузов] / Г. А. Колодницкий [и др.]; М-во образования и

науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО "Новосиб. гос. пед. ун-т", ГОУ ВПО "Моск. пед. гос. ун-т". - Новосибирск ; М.: АРТА, 2011. – 302 с.

### **6.3. Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям**

Занятия физической культурой предусмотрены учебным планом на протяжении 3 лет обучения, с 1 по 6 семестр. Основной целью курса является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей.

Курс включает учебно-тренировочный раздел, позволяющий освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а так же формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности.

Наибольший эффект от изучения дисциплины может быть достигнут при выполнении некоторых условий: работа студентов на практических занятиях призвана выработать у студентов умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для внутреннего самоопределения по формированию основ психологической деятельности.

При подготовке к учебно-тренировочным занятиям обратите внимание на вид занятия, особенности его проведения. Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учетом физических способностей и функциональных возможностей студентов. Занятия проводятся на закрытых и открытых площадках физкультурно-оздоровительного комплекса с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, в том числе личной и общественной гигиены. На учебно-тренировочные занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви. Спортивная одежда должна сохранять благоприятные условия функционирования органов и систем при интенсивных физических упражнениях в различных метеорологических условиях. Спортивная одежда должна быть свободной, не стеснять движение, не препятствовать движению, кровообращению и пищеварению. Спортивная обувь должна быть легкой, удобной, прочной, иметь специальные приспособления для занятия тем или иным видом физических упражнений.



#### **6.4. Программное обеспечение**

1. Microsoft Office SharePoint Designer 2007 Russian Academic OPEN. Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008.

2. Справочная правовая система «Консультант+» Учебная лицензия.

3. ГАРАНТ. Сайт позволяет ознакомиться с законодательством РФ (с комментариями), а также с новостями органов государственной власти РФ <http://www.garant.ru>; Учебная лицензия.

4. Банк данных «Библиотека копий официальных публикаций правовых актов» <http://lib.ksrf.ru/>.

Таблица 9

## КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра «Физической культуры».

Направление подготовки (специальность): 38.03.03 Управление персоналом.

Дисциплина: Элективные курсы по физической культуре и спорта.

Общая трудоемкость дисциплины 340 часов: практические занятия 340 часов.

Вид занятий	Наименование	Авторы	Издательство	Год издания	Вид издания		Место хранения		Необходимое количество экз.	Количество экз. в вузе
					Печ.	Электр.	Библ.	Каф.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Основная										
Л, ПЗ, СРС	История физической культуры и спорта	Голощапов Б. Р.		2001	+		+		10	2
Л, ПЗ, СРС	Теория и методика физического воспитания и спорта	Холодов Ж. К.	Москва: Академия	2003	+		+		10	52
Дополнительная литература										
Л, ПЗ, СРС	Прикладная физическая подготовка и основы самообороны	Колодницкий Г.А	Москва: Арта	2011	+		+		5	5

/Директор научной библиотеки Жал Председатель МК Жал Зав. кафедрой Жал

## 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 10-11.

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

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 (выполнение контрольных упражнений посредством тестирования уровня развития физических качеств и спортивно-технической подготовленности) - от 10 до 30 баллов.

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

Таблица 10

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

Дисциплинарные модули	Количество академических часов						Рейтинговый балл за один семестр
	Семестры						
	1	2	3	4	5	6	
Модуль 1.	68						60-100
Модуль 2.		68					60-100
Модуль 3.			68				60-100
Модуль 4.				68			60-100
Модуль 5.					68		60-100
Модуль 6.						68	60-100
<b>Итого</b>	<b>340</b>						

Таблица 11

### 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		
Модуль 1.	40	60	10	30	10	100
Модуль 2.	40	60	10	30	10	100
Модуль 3.	40	60	10	30	10	100
Модуль 4.	40	60	10	30	10	100
Модуль 5.	40	60	10	30	10	100
Модуль 6.	40	60	10	30	10	100

Баллы, которые студенты могут набрать по результатам выполнения контрольных упражнений, представлены в таблицах ниже.

Выполняя учебные нормативы в виде контрольных двигательных упражнений, студенты должны набрать минимум 10 баллов и максимум – 30. Из представленных физических упражнений (табл. 12-16) студенты выполняют 6 по собственному желанию (с учетом времени года, оснащенности спортивной площадки). Максимально возможный балл за одно физическое упражнение – 5, однако если студент не смог уложиться в норматив по выбранному виду контрольного двигательного упражнения, то баллы не начисляются.

Таблица 12

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 3x10	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 13

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 4x9 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 14

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 15

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 16

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

Упражнение		МУЖЧИНЫ 18-24 года, баллы			МУЖЧИНЫ 25-29 лет, баллы		
		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	68	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
<b>Испытания по выбору:</b>							
Челночный бег 3x10м	сек	7,1	7,7	8,0	7,4	7,9	8,2
Прыжок в длину с разбега	см	430	380	370	-	-	-
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, баллы			ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет, баллы		
		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	кол-	18	12	10	17	11	9

лѐжа на низкой перекладине 90 см	во раз						
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа 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
<b>Испытания по выбору:</b>							
Челночный бег 3x10м (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 лѐжа 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 пересечѐнной 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<sup>2</sup>.

Открытые спортивные площадки на земельном участке по адресу: ул. Академика Киренского, 2; ул. Академика Киренского, 2, строение 1, кадастровый номер 24:50:0100414:1084, площадью 1800 м<sup>2</sup>.

Открытые спортивные площадки на земельном участке по адресу: ул. Елены Стасовой, 37, 38, 42, 42, 42а, 44, 44а, 44г, 44д, 46, 46а, 46г, 48, кадастровый номер 24:50:0000000:257; площадью 6400м<sup>2</sup>.

Открытые спортивные площадки используются для игры в футбол, волейбол, а в зимний период для ходьбы на лыжах и коньках.

На открытых спортивных площадках по адресу ул. Елены Стасовой, 37, 38, 42, 42, 42а, 44, 44а, 44г, 44д, 46, 46а, 46г, 48, кадастровый номер 24:50:0000000:257 расположены:

турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот.

Хоккейная коробка для игры в хоккей и конькобежного спорта; футбольное поле для игры в футбол.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; перекладина навесная универсальная, гимнастические скамейки, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита, сетки баскетбольные, мячи б/больные, стойки волейбольные, защита на в/больные стойки, антенны волейбольные с карманами, в/больные мячи.

Спортивный инвентарь кафедры: тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для лазания, канат для перетягивания, борцовский ковер, 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, электрозаточка для коньков.



## 9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

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 также интересов студента.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается особый порядок освоения дисциплины (модулей) с учетом состояния здоровья студентов ([http://www.kgau.ru/new/all/uvr/uvr/pol\\_io.pdf](http://www.kgau.ru/new/all/uvr/uvr/pol_io.pdf)).

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

## 10. Образовательные технологии

Дисциплина предусматривает использование в учебном процессе инновационных технологий обучения.

Таблица 13

### Использование образовательных технологий в разделах дисциплины

Название раздела дисциплины или отдельных тем	Вид занятия	Используемые образовательные технологии	Часы
Волейбол	ПЗ	<b>1. Здоровьесберегающая технология</b> позволяет формировать осознанную потребность в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение заболеваний. <b>2. Игровая технология</b> способствует активизации и совершенствованию основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности, и создание благоприятного эмоционального фона в процессе обучения. <b>3. Технология уровневой и гендерной</b>	8

Название раздела дисциплины или отдельных тем	Вид занятия	Используемые образовательные технологии	Часы
		<p><b>дифференциации</b> предполагает разделение студентов на занятиях по полу (мужские, женские группы, смешанные); по области интересов (спортивные игры, л/атлетика, атлетическая гимнастика, лыжный спорт, и т. д.); по уровню здоровья; по уровню физической подготовленности.</p> <p><b>4. Соревновательная технология</b> позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей, повышение мотивации к изучению предмета, инструмент посредством состязаний.</p>	
Баскетбол	ПЗ	<p><b>1. Здоровьесберегающая технология</b>  <b>2. Игровая технология</b>  <b>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации</b>  <b>4. Соревновательная технология</b></p>	6
Футбол	ПЗ	<p><b>1. Здоровьесберегающая технология</b>  <b>2. Игровая технология</b>  <b>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации</b>  <b>4. Соревновательная технология</b></p>	8
Хоккей	ПЗ	<p><b>1. Здоровьесберегающая технология</b>  <b>2. Игровая технология</b>  <b>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации</b>  <b>4. Соревновательная технология</b></p>	6
Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	ПЗ	<p><b>1. Здоровьесберегающая технология</b>  <b>2. Игровая технология</b>  <b>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации</b>  <b>4. Соревновательная технология</b></p>	8
Всего: в т. ч. интерактивные с использованием (ОТ)			340 0 36

## ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии

**Программу разработали:**

ФИО, ученая степень, ученое звание