

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.11.2023 21:35:06  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«24» июня 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (Б1.О.37)

Направление подготовки	49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
Направленность (профиль) программы бакалавриата	«Менеджмент рекреации и туризма»
Квалификация выпускника	бакалавр
Год начала подготовки (по учебному плану)	2021
Форма обучения, семестр	очная: 1,2,3,4,5,6,7 семестры
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	зачётных единиц: - часов: 328
Промежуточная аттестация	зачет

Разработчик рабочей программы Кугушева Т.В., к.п.н., доцент

Рецензент Рыбакова Е.О., к.п.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры**

Теории и методики физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

«22» июня 2021 г., протокол № 19.

Заведующий кафедрой ТиМФКСиБЖД к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Борина Ю.Ю.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»**

«23» июня 2021 г., протокол № 11.

Секретарь учебно-методического совета \_\_\_\_\_  
— Сабурова Н.Н.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности у обучающихся по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно – оздоровительный туризм способности направленного использования физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи дисциплины

- формирование у обучающихся мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- освоение системы знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- достижение психофизической готовности студента к условиям профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни <b>УК-7.2</b> Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности <b>УК-7.3</b> Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими	<b>Знает:</b> - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности; - методы и средства оценивания физических способностей и функционального состояния обучающихся; - технику выполнения физических упражнений; <b>Умеет:</b> - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни; - обеспечивать психофизическую готовность к выполнению социально-профессиональных ролей и функций; - оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений; <b>Имеет опыт:</b> - владения системой средств и методов

	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности; - владения здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей. - оценивания физических способностей и функционального состояния обучающихся, техники выполнения физических упражнений.
--	--	---

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к обязательной части блока «Дисциплины». Является обязательной для освоения и в зачетные единицы не переводится.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: биология, физическая культура (предметы общего и среднего образования).

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Трудоемкость в часах							Всего
	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Модуль 4	Модуль 5	Модуль 6	Модуль 7	
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	
1. Контактная работа	28	28	20	20	28	20	28	172
1.1 Занятия лекционного типа	0	0	0	0	0	0	0	0
1.2 Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в том числе в интерактивной форме	28	28	20	20	28	20	28	172
2 Самостоятельная работа	26	26	16	16	26	16	30	156
3 Промежуточная аттестация – зачет	+	+	+	+	+	+	+	+
4 Всего трудоемкость дисциплины:								
в академических часах	54	54	36	36	54	36	58	328
в зачетных единицах	-	-	-	-	-	-	-	-

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<b>Модуль 1 (1 семестр)</b>									
<i>Дисциплина 1. Фитнес</i>									
1	Атлетическая гимнастика	УК-7.1	-	10	10	10	20	УО-1, 3 ПН-3 ИС-2	ТТ ННТ
2	Оздоровительная аэробика	УК-7.2	-	10	10	8	18		
3	Теоретические основы йоги	УК-7.3	-	8	8	8	16		
<b>Итого за 1 семестр:</b>			-	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>54</b>		
<b>Модуль 2 (2 семестр)</b>									
<i>Дисциплина 2. Единоборства</i>									
1	Система упражнений борцов	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	4	4	4	8	УО-1, 3 ПН-3 ИС-2	ТТ ННТ
2	Совершенствование технической подготовки в борьбе стоя		-	4	4	4	8		
3	Совершенствование технической подготовки в борьбе в партере		-	4	4	4	8		
4	Совершенствование приемов борьбы нападения и защиты		-	4	4	4	8		
5	Совершенствование специальной физической подготовки		-	4	4	2	6		
6	Совершенствование техники приемов ударов руками		-	4	4	4	8		
7	Совершенствование техники приемов ударов ногами		-	4	4	4	8		
<b>Итого за 2 семестр:</b>			-	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>54</b>		
<b>Модуль 3 (3 семестр)</b>									
<i>Дисциплина 3. Легкая атлетика</i>									
1	Общеразвивающие упражнения на развитие физического качества быстроты	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	-	2	2	-	2	УО-1,3 ПН-3 ИС-2	ТТ ННТ
2	Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости.		-	2	2	-	2		
3	Общеразвивающие упражнения на развитие скоростно – силовых качеств.		-	4	4	-	4		
4	Специальные упражнения легкоатлета		-	4	4	-	4		
5	Общеразвивающие упражнения с применением игр-эстафет		-	4	4	-	4		
6	Подготовка и сдача контрольных нормативов		-	4	4	16	20		

<b>Итого за 3 семестр:</b>			-	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>36</b>				
				<b>0</b>	<b>6</b>						
<i>Модуль 4 (4 семестр)</i>											
<i>Дисциплина 4. Лыжный спорт</i>											
<b>Раздел 1. Основы техники лыжных гонок</b>			-	<b>4</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>				
1.	Начальное обучение лыжной технике – «школа лыжника»		-	2	2	-	2				
1.	Способы передвижения на лыжах и техника их выполнения.		-	2	2	-	2				
<b>Раздел 2. Специально физическая подготовка лыжника</b>			-	<b>12</b>	<b>1</b>	-	<b>12</b>				
2.	Техника имитации классических ходов на месте и в подъём.		-	2	2	-	2				
2.	Техника прыжковой имитации попеременного двухшажного хода на месте и шаговой в подъём.	УК-7.1	-	2	2	-	2	УО-1,3 ПН-3 ИС-2	ТТ ННТ		
2.	Техника имитации одновременных ходов (одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход – скоростной вариант)	УК-7.2	-	2	2	-	2				
2.	Техника имитации коньковых ходов (одновременного двухшажного, одновременного одношажного коньковых ходов.)	УК-7.3	-	2	2	-	2				
2.	Совершенствование имитационных ходов		-	2	2	-	2				
2.	Контроль техники имитационных ходов		-	2	2	-	2				
<b>Раздел 3. Подготовка и сдача контрольных нормативов</b>			-	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>20</b>				
1	Подготовка и сдача контрольных нормативов		-	4	4	1	20				
						6	6				
<b>Итого за 4 семестр:</b>			-	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>36</b>				
				<b>0</b>	<b>0</b>						
<i>Модуль 5 (5 семестр)</i>											
<i>Дисциплина 5. Волейбол</i>											
1	Общеразвивающие упражнения на развитие физического качества ловкости		-	1	1	-	1				
2	Общеразвивающие упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		-	1	1	-	1				
3	Общеразвивающие упражнения на развитие физического качества выносливости		-	1	1	-	1				
4	Общеразвивающие упражнения с элементами подвижных игр	УК-7.1	-	1	1	-	1	УО-1,3 ПН-3 ИС-2	ТТ ННТ		
5	Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести, прыжковой выносливости	УК-7.2	-	2	2	-	2				
6	Общеразвивающие упражнения на развитие силы	УК-7.3	-	2	2	-	2				
7	Общеразвивающие упражнения на развитие быстроты реакции, гибкости		-	2	2	-	2				
8	Обучение прямому нападающему удару с места в прыжке толчком двух ног		-	2	2	-	2				
9	Общеразвивающие упражнения в парах		-	2	2	-	2				
<b>Итого:</b>			-	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>14</b>				
<i>Дисциплина 6. Баскетбол</i>											
1	Общеподготовительные и специальные упражнения в баскетболе	УК-7.1	-	2	2	-	2	УО-1,3	ТТ ННТ		

2	Обучение и методика преподавания техники ведения мяча.		-	1	1	-	1		
3	Обучение и методика преподавания техники броска в движении.		-	1	1	-	1		
4	Обучение и методика преподавания техники личной системы защиты.		-	1	1	-	1		
5	Обучение и методика преподавания техники зонной системы защиты	УК-7.2	-	1	1	-	1	ПН-3 ИС-2	
6	Тактика нападения личной системы защиты с одним центровым, с двумя центровыми.	УК-7.3	-	1	1	-	1		
7	Тактика защиты против личной системы защиты		-	1	1	-	1		
8	Тактика нападения против смешанной системы защиты		-	1	1	-	1		
9	Тактические взаимодействия при быстром отрыве вдоль боковой линии		-	1	1	-	1		
10	Подготовка и сдача контрольных нормативов		-	4	4	26	30		
<b>Итого:</b>			-	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>30</b>		
<b>Итого за 5 семестр:</b>			-	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>30</b>		
<i>Модуль 6 (6 семестр)</i>									
<i>Дисциплина 7. Футбол</i>									
1	Общеподготовительные и специальные упражнения в футболе.		-	2	2	-	2		
2	Обучение и методика преподавания техники приема и передачи мяча		-	2	2	-	2		
3	Обучение и методика преподавания техники ударов по мячу	УК-7.1	-	2	2	-	2	УО-1,3 ПН-3 ИС-2	ТТ ННТ
4	Обучение и методика преподавания техники ведения мяча.	УК-7.2	-	2	2	-	2		
5	Физическая подготовка в футболе	УК-7.3	-	2	2	-	2		
6	Тактика индивидуальных и командных действий в защите.		-	2	2	-	2		
7	Тактика индивидуальных и командных действий в нападении.		-	4	4	-	4		
8	Подготовка и сдача контрольных нормативов		-	4	4	1	20		
<b>Итого за 6 семестр:</b>			-	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>36</b>		
<i>Модуль 7 (7 семестр)</i>									
<i>Дисциплина 8. Плавание</i>									
1	Теоретические и практические основы плавания	УК-7.1	-	1	1	-	10	УО-1,3 ПН-3 ИС-2	ТТ ННТ
2	Техника прикладного плавания	УК-7.2	-	1	1	-	10		
3	Спасение утопающих	УК-7.3	-	4	4	-	4		
4	Подготовка и сдача контрольных нормативов			4	4	3	34		
<b>Итого за 7 семестр:</b>			-	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>58</b>		
<b>Итого за курс:</b>			-	<b>172</b>	<b>172</b>	<b>156</b>	<b>328</b>		

## 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

<i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>	<i>Оценочные средства для аттестации</i>
<i>ТТ – традиционные технологии:</i>	<i>Устный опрос (УО):</i>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• занятия семинарского типа.</li> </ul> <p>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разбор конкретных ситуаций;</li> <li>• работа в малых группах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• УО-1 – собеседование;</li> <li>• УО-3 – зачет.</li> </ul> <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ПН-3 – Контрольное тестирование</li> </ul> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ИС-2 – балльно-рейтинговая система</li> </ul>
---	--

### 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

#### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Раздел	Содержание
<i>Модуль 1. (1 семестр)</i>	
<i>Дисциплина 1. Фитнес</i>	
1	<i>Тема. Атлетическая гимнастика</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2</i> . Технология составления тренировочных программ. Технологии составления тренировочных программ для мужчин и женщин. Дозирование нагрузки, техника безопасности работы на тренажерах. Специальные упражнения атлетической гимнастики. Составление тренировочные программы по типам телосложения для мужчин и женщин.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4</i> . Базовые упражнения атлетической гимнастики. Базовые упражнения, работающие группы мышц. Методические указания для выполнения. Средства фитнеса для коррекции телосложения и повышения работоспособности. Составление комплексов упражнений по атлетической гимнастике и силовому тренингу.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5</i> . Контроль самочувствия на занятии, привлечение населения к занятиям. Особенности подготовки программ для мышц спины, груди, ног, рук. Средства привлечения в группы атлетической гимнастики и технология проведения индивидуального занятия. Средства повышения коммуникативных способностей будущих инструкторов. Упражнения с гантелями, грифами, гимнастическими палками. Подбор упражнений для мужчин и женщин, для подготовленных занимающихся; для взрослого населения и юношеского возраста.
	<i>СР. Составить комплекс упражнений для занятия атлетической гимнастикой.</i>
2	<i>Тема. Оздоровительная аэробика</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6-7</i> . История возникновения аэробики, ее направления и структура занятия. Обучение базовым шагам аэробики. Подбор упражнений различных стилей аэробики. Составление концепта занятия. Музыкально – ритмическое воспитание, в том числе в повышении интереса к фитнесу. Составление комплекса. Дозирование нагрузки для разных возрастных групп.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8-10</i> . Средства аэробики в рекреационной деятельности и повышение заинтересованности занятий ФК. Методика гантельной гимнастики, фитбол гимнастики, «тай-бо» программ, «бодибаров» в Формировании активного долголетия населения. Обучение комплексу из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств фитнеса. Выбор комплекса для решения определенных задач со взрослым населением, школьниками и студентами.
<i>СР. Составить комплекс упражнений для занятия аэробикой.</i>	
3	<i>Тема. Теоретические основы йоги</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11-12</i> . История возникновения, теоретические основы йоги. Обучение основам и представлениям по йоге. Техника выполнения комплексов, влияние на организм занимающихся, методика дыхания. Физиологические основы реализации комплексов упражнений.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13-14</i> . Особенности частей занятия, техника выполнения асан. Целевое назначение асан. Составление комплекса в зависимости от состояния здоровья занимающихся. Механизмы формирования активного долголетия и восстановления. Совершенствование коммуникативных способностей в проведении упражнений. Оформление карточек с асанами.
<i>СР. Составить комплекс упражнений для занятия атлетической гимнастикой.</i>	
<i>Модуль 2 (2 семестр)</i>	
<i>Дисциплина 2. Единоборства</i>	
1	<i>Тема. Система упражнений борцов</i>



	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-16.</i> Основные и вспомогательные упражнения борца. Система основных упражнений (схватки). Координационные и кондиционные упражнения. Техника и тактика как элементы координационных упражнений. Упражнения для специальной физической подготовки борца. Упражнения для психологической подготовки. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные. Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.</p> <p><i>СР.</i> Составить комплекс общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.</p>
2	<p><i>Тема. Совершенствование технической подготовки в борьбе стоя</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-18.</i> Способы страховки преподавателем при разучивании бросков. Выведение из равновесия: рывком, толчком, вертушка. Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке. Подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колена, задней, изнутри. Подхватом под обе ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги. Подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой. Зацепом голенью: изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой. Зацепом стопой: снаружи, изнутри. Обвивом: захватом одноименной руки и туловища, разноименной руки и туловища. Через голову: упором стопой, упором голенью. Бедро: захватом пояса, боковое, обратное. Через спину: захватом отворотов, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, скрестным захватом рук. Прогибом (через грудь).</p> <p><i>СР.</i> Самостоятельная отработка технических приемов.</p>
3	<p><i>Тема. Совершенствование технической подготовки в борьбе в партере</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 19.</i> Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек. Удушения: сбоку, верхом со стороны ног, верхом со стороны головы, лёжа на спине со стороны ног – руками, предплечьем, ногами, отворотами дзюдоги.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 20.</i> Болевые приемы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперек, ногой, обратным); ущемлением бицепса. Переворачивания: рычагом, захватом рук сбоку, ключом, захватом пояса, захватом пройм, захватом ноги, с зацепом ногами, захватом руки и шеи, ключом, захватом предплечья.</p> <p><i>СР.</i> Самостоятельная отработка технических приемов.</p>
4	<p><i>Тема. Совершенствование приемов борьбы нападения и защиты</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 21.</i> Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением. Активные и пассивные защиты. Бросок передней подножкой: захватом пояса, скрестным захватом рук, с колена, захватом ноги. Защиты активные и пассивные. Броски.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 22.</i> Удержания сбоку: захватом шеи, туловища, рук, обратное, лежа. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема). Удержания поперек: захватом руки, руки и шеи, ноги и пояса. Пассивные защиты. Активные защиты: перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки. Удержания верхом с захватом рук, без захвата рук, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи. Пассивные защиты. Активные защиты: сбивая в сторону, через голову, поворачиваясь на живот. Удержания со стороны ног: захватом руки и шеи, туловища, накатывая, обратное. Пассивные защиты: отжимая. Активные защиты: перебрасывая через голову, поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приемами. Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху. Активные и пассивные защиты.</p> <p><i>СР.</i> Самостоятельная отработка технических приемов.</p>
5	<p><i>Тема. Совершенствование специальной физической подготовки</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 23-24.</i> Физическая подготовка с использованием средств кикбоксинга включает упражнения для развития физических качеств: силы; быстроты; выносливости; гибкости; ловкости.</p> <p>Физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности включает упражнения для развития: силы; быстроты; выносливости; гибкости; упражнения для комплексного развития качеств; ловкости.</p> <p><i>СР.</i> Составить комплекс упражнений на развитие силы; быстроты; выносливости; гибкости; упражнения для комплексного развития качеств; ловкости.</p>
6	<p><i>Тема Совершенствование техники приемов ударов руками</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 25-26.</i> Отработка техники следующих ударов руками: джеб (прямой удар ближней к противнику рукой); панч (прямой удар дальней от противника рукой); хук (боковой удар рукой); бэкфист (удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360°, раскручивающийся удар); апперкот (удар рукой снизу). Отработка защитных действий руками: блокированием, отбивом, подставкой. Отработка</p>

	защитных действий туловищем: отклон или уход в сторону, нырок. Особенности комбинированной защиты.
	<i>СР. Самостоятельная отработка технических приемов.</i>
7	<p><i>Тема. Совершенствование техники приемов ударов ногами</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 27-28.</i> Отработка техники следующих ударов ногами: фронт кик (прямой удар ногой); сайд кик (боковой удар ногой); раундхауз кик (полукруговой удар ногой); хук-кик (обратный полукруговой удар ногой); бэк-кик (задний прямой удар ногой); экс-кик (рубящий удар ногой); футсвипс (подсечка); джампинг-кик (удар ногой в прыжке); лоу-кик (низкий полукруговой удар ногой, наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника).</p> <p>Отработка защитных действий ногами: отшагивания в разные стороны, уход с линии атаки противника, блокирование, встречный удар.</p> <p><i>СР. Самостоятельная отработка технических приемов.</i></p>
<i>Модуль 3 (3 семестр)</i>	
<i>Дисциплина 3. Легкая атлетика</i>	
1	<p><i>Тема. Общеразвивающие упражнения на развитие физического качества быстроты</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 29.</i> Общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ), направленные на развитие физического качества быстроты, специальные упражнения легкоатлета. Техника выполнения низкого старта; выбегания с низкого старта и стартовый разгон; бег по прямой и финиширование. Сдача контрольного норматива (бег 30 м, с) (проводится в интерактивной форме «Работа в парах»).</p>
2	<p><i>Тема. Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 30.</i> ОРУ, направленные на развитие выносливости, специальные упражнения легкоатлета. Обучение технике бега на длинные дистанции: Обучение технике выполнения высокого старта, выбегания с высокого старта; техника бега по дистанции (прямой, вираж); техника бега по пересеченной местности (вбегание в гору, с горы, преодоление препятствий)</p>
3	<p><i>Тема. Общеразвивающие упражнения на развитие скоростно – силовых качеств.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 31-32.</i> ОРУ, направленные на развитие скоростно – силовых качеств. Обучения технике прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги». Основные фазы прыжка. Обучение технике отталкивания (разбег, отталкивание). Обучение технике фазы полета. Техника приземления;</p>
4	<p><i>Тема. Специальные упражнения легкоатлета.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 33-34.</i> ОРУ, направленные на развитие скоростно – силовых качеств, специальные упражнения легкоатлета. Обучение технике прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги»: Основные фазы прыжка: -обучение технике отталкивания (разбег, отталкивание); - обучение технике фазы полета; - техника приземления.</p>
5	<p><i>Тема. Общеразвивающие упражнения применением игр-эстафет.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 35-36.</i> ОРУ, с применением игр-эстафет, специальные упражнения легкоатлета. Обучение технике спортивной ходьбы.</p>
6	<p><i>Тема. Подготовка и сдача контрольных нормативов</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 37-38.</i> Подготовка и сдача контрольных нормативов: - бег на 30м., - бег на 2 км (девушки); - бег на 3 км (юноши); - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); - подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); - наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); - прыжок в длину с места; - поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p><i>СР. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.</i></p>
<i>Модуль (4 семестр)</i>	
<i>Дисциплина 4. Лыжный спорт</i>	
<i>Раздел 1. Основы техники лыжных гонок</i>	
1	<p><i>Тема. Начальное обучение лыжной технике – «школа лыжника»</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 39.</i> Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно». Повороты на лыжах: переступанием, махом, прыжком. Начальное обучение лыжной технике – «школа лыжника». Обучение одновременному бесшажному ходу. Развитие общей выносливости равномерным методом.</p> <p>Примечание: при отсутствии снега применять имитационные упражнения.</p>
2	<p><i>Тема: Способы передвижения на лыжах и техника их выполнения.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 40.</i> Совершенствование одноопорного скольжения. Обучение толчку ногами в попеременном двухшажном классическом ходе и</p>

	<p>синхронным маховым движениям рук и ног. Спуски с гор в высокой и низкой стойках, подъемы скользящим и беговым шагом. Развитие быстроты переменным и повторным методами. Торможение плугом на спусках, подъем елочкой. Развитие специальной выносливости переменным методом.</p> <p>Обучение коньковому ходу без отталкивания руками: с махами рук и без махов руками. Совершенствование одновременных классических ходов. Развитие координационных способностей с помощью игровых заданий.</p>
<i>Раздел 2. Специально физическая подготовка лыжника</i>	
1	<p><i>Тема: Техника имитации классических ходов на месте и в подъём.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 41.</i> Изучение специальных имитационных упражнений на месте. Имитация попеременного двухшажного хода на месте и шаговой в подъём. Смешанное передвижение: бег, шаговая имитация – 10-15 мин. ОФП круговым способом.</p>
2	<p><i>Тема: Техника прыжковой имитации попеременного двухшажного хода на месте и шаговой в подъём.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 42.</i> Изучение специальных имитационных упражнений на месте: стойка лыжника, имитация работы рук со сменой опорной ноги, одноопорное положение с подседом и прыжком.</p>
3	<p><i>Тема: Техника имитации одновременных ходов (одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход – скоростной вариант)</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 43.</i> Изучение специальных имитационных упражнений. Совершенствование прыжковой имитации попеременного двухшажного хода в подъём. Изучение имитации одновременных ходов (одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход - скоростной вариант).</p>
4	<p><i>Тема: Техника имитации коньковых ходов (одновременного двухшажного, одновременного одношажного коньковых ходов.)</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 44.</i> Изучение специальных имитационных упражнений. Изучение (ознакомление имитации коньковых ходов одновременного двухшажного конькового хода, одновременного одношажного хода).</p>
5	<p><i>Тема: Совершенствование имитационных ходов</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 45.</i> Длительный смешанный бег по пересечённой местности с преодолением подъёмов шаговой и прыжковой имитацией классическими и коньковыми ходами. Развитие общей выносливости.</p>
6	<p><i>Тема: Контроль техники имитационных ходов</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 46.</i> Контроль техники имитационных ходов. Смешанное передвижение по пересечённой дистанции: бег, шаговая, прыжковая имитация попеременного двухшажного классического хода 17 мин- девушки, 20 мин- юноши.</p>
<i>Раздел 3. Подготовка и сдача контрольных нормативов</i>	
1	<p><i>Тема. Подготовка и сдача контрольных нормативов</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 47-48.</i> Подготовка и сдача контрольных нормативов: - бег на 30м., - бег на 2 км (девушки); - бег на 3 км (юноши); - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); - подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); - наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); - прыжок в длину с места; - поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p><i>СР. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.</i></p>
<i>Модуль 5 (5 семестр)</i>	
<i>Дисциплина 5. Волейбол</i>	
1	<p><i>Тема. Общеразвивающие упражнения на развитие физического качества ловкости.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 49.</i> Общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ), направленные на развитие физического качества ловкости. Техника владения мячом. Обучение передаче мяча двумя руками сверху в опоре. Техника владения мячом. Обучение передаче мяча двумя руками сверху в опоре. Типичные ошибки при обучении передаче мяча двумя руками сверху и методы их исправления.</p>
2	<p><i>Тема. Общеразвивающие упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 49.</i> ОРУ, направленные на развитие скоростно-силовых качеств. Техника владения мячом. Обучение разбегу при нападающем ударе.</p>
3	<p><i>Общеразвивающие упражнения на развитие физического качества выносливости.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 50.</i> ОРУ, направленные на развитие физического качества выносливости. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в опоре. Обучение ударному движению по мячу на месте. Типичные ошибки при обучении ударному движению по мячу на месте и методы их исправления.</p> <p>ОРУ, направленные на развитие специальной выносливости. Техника владения мячом. Обучение</p>

	передаче мяча двумя руками сверху в движении (в тройках). Сдача контрольного норматива (передача мяча двумя руками сверху в кругу: девушки - 9 передач, юноши - 12 передач).
4	<i>Тема. Общеразвивающие упражнения с элементами подвижных игр.</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 50.</i> ОРУ с элементами подвижных игр. Техника владения мячом. Совершенствование ударного движения по мячу на месте. Обучение ударному движению по мячу в прыжке.
5	<i>Тема. Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести, прыжковой выносливости</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 51.</i> ОРУ, направленные на развитие прыгучести. Обучение передаче мяча двумя руками сверху с элементами акробатики. Обучение перемещениям при блокировании. Типичные ошибки при обучении перемещениям при блокировании и методы их исправления. ОРУ, направленные на развитие прыжковой выносливости. Обучение нападающему удару с разбега различных передач. Обучение передаче мяча двумя руками снизу в опоре. Типичные ошибки при обучении нападающему удару с разбега, передаче мяча двумя руками снизу в опоре и методы их исправления.
6	<i>Тема. Общеразвивающие упражнения на развитие силы</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 52.</i> ОРУ, направленные на развитие силы. Совершенствование нападающего удара по зонам 1,3,5. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу в движении (проводится в интерактивной форме «Работа в парах»).
7	<i>Общеразвивающие упражнения на развитие быстроты реакции, гибкости</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 53.</i> ОРУ, направленные на развитие быстроты реакции. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу (групповые упражнения). Обучение нижней прямой подаче мяча. Типичные ошибки при обучении нижней прямой подаче мяча и методы их исправления. ОРУ, направленные на развитие физического качества гибкости. Совершенствование техники подачи мяча. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом (проводится в интерактивной форме «Работа в парах»).
8	<i>Тема. Обучение прямому нападающему удару с места в прыжке толчком двух ног</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 54.</i> Сочетание приемов: нападающий удар – прием двумя руками снизу – передача двумя руками сверху, в тройках. Выполнение прямого нападающего удара с укороченных, высоких, быстрых передач (проводится в интерактивной форме «Работа в парах»).
9	<i>Тема. Общеразвивающие упражнения в парах</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 55.</i> ОРУ в парах. Ознакомление с верхней прямой подачей в прыжке (проводится в интерактивной форме «Работа в парах»).
<b>Дисциплина 6. Баскетбол</b>	
1	<i>Тема. Общеподготовительные и специальные упражнения в баскетболе.</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 56.</i> Стойки, остановки, повороты. Основные положения обучения в общеподготовительных и специальных упражнениях в баскетболе. Упражнения для подготовительной части занятия (разминки). Избирательно-направленные упражнения для развития физических качеств. Типичные ошибки при обучении общеподготовительных и специальных упражнений и методы их исправления.
2	<i>Тема. Обучение и методика преподавания техники ведения мяча.</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 57.</i> Краткая историческая справка. Обучение отдельным элементам техники ведения мяча: а) ведение в высокой, средней, низкой стойке; б) ведение с изменением направления движения; в) ведение с изменением скорости и направления. Обучение технике переводов мяча (под ногой, за спиной, поворот с мячом в правую и левую сторону) в целом и ее совершенствование. Последовательное овладение элементами техники ведения мяча. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике ведения мяча и последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике ведения мяча и методы их исправления. Отработка ведения в парах, тройках, сопротивлением и без защитников к сдаче практических элементов игры.
3	<i>Тема. Обучение и методика преподавания техники броска в движении.</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 57.</i> Обучение отдельным элементам техники броска в движении: а) обучение постановке ног; б) обучение работы туловища; в) обучение финальному усилию. Обучение технике броска в движении в целом и ее совершенствование. Последовательное овладение элементами техники броска в движении. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике броска в движении и последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике броска в движении и методы их исправления. Демонстрация контрольной комбинации.
4	<i>Тема. Обучение и методика преподавания техники личной системы защиты.</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 58.</i> Виды личной системы защиты.

	<p>Принципиальное отличие личной системы защиты от зонной. Расположение защитника относительно опекаемого игрока. Совершенствование личной защиты в различных вариантах (по всей площадке, по площадке, с трех четвертей площадки). Типичные ошибки при обучении техники личной системы защиты и методы их исправления. Отработка ведения в парах, тройках, сопротивлением и без защитников к сдаче практических элементов игры. Сдача контрольных нормативов (комбинация).</p>
5	<p><i>Тема. Обучение и методика преподавания техники зонной системы защиты</i>  <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 58.</i> Виды зонной системы защиты. Принципиальное отличие зонной системы защиты от личной. Расположение защитника относительно опекаемого игрока. Совершенствование зонной защиты в различных вариантах (два – три, три-два, два-один-два, один-три-один). Типичные ошибки при обучении техники зонной системы защиты и методы их исправления. Отработка ведения в парах, тройках, сопротивлением и без защитников к сдаче практических элементов игры.</p>
6	<p><i>Тема. Тактика нападения личной системы защиты с одним центровым, с двумя центровыми.</i>  <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 59.</i> Расположение игроков при нападении с одним центровым. Взаимозаменяемость функциональных обязанностей. Тактические взаимодействия край-центр, край-край. Типичные ошибки при обучении тактики нападения системы защиты с одним центровым и методы их исправления. Отработка ведения в парах, тройках, сопротивлением и без защитников к сдаче практических элементов игры.          Тактика нападения зонной системы защиты. Расположение игроков. Тактические взаимодействия через край, через центр штрафной площади, броски с дальних и средних дистанций. Типичные ошибки при обучении тактики нападения зонной системы защиты и методы их исправления. Отработка ведения в парах, тройках, сопротивлением и без защитников к сдаче практических элементов игры.</p>
7	<p><i>Тема. Тактика защиты против личной системы защиты</i>  <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 59.</i> Расположение игроков. Тактические взаимодействия через край, через центр штрафной площади, броски с дальних и средних дистанций. Проходы к кольцу и бросок в движении. Типичные ошибки при обучении тактики защиты против личной системы защиты и методы их исправления. Отработка ведения в парах, тройках, сопротивлением и без защитников к сдаче практических элементов игры.</p>
8	<p><i>Тема. Тактика нападения против смешанной системы защиты.</i>  <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 60.</i> Тактика нападения против смешанной системы защиты. Расположение игроков. Тактические взаимодействия через край, через центр штрафной площади, броски с дальних и средних дистанций. Проходы к кольцу и бросок в движении. Типичные ошибки при обучении тактики защиты против зонной системы защиты и методы их исправления. Отработка ведения в парах, тройках, сопротивлением и без защитников к сдаче практических элементов игры.</p>
9	<p><i>Тема. Тактические взаимодействия при быстром отрыве вдоль боковой линии.</i>  <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 60.</i> Подбор мяча, первый пас, движение к противоположному кольцу, выполнение передач без удара мяча в пол. Типичные ошибки при обучении тактического взаимодействия при быстром прорыве вдоль боковой линии и методы их исправления. Отработка ведения в парах, тройках, сопротивлением и без защитников к сдаче практических элементов игры.</p>
10	<p><i>Тема. Подготовка и сдача контрольных нормативов</i>  <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 61-62.</i> Подготовка и сдача контрольных нормативов: - бег на 30м., - бег на 2 км (девушки); - бег на 3 км (юноши); - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); - подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); - наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); - прыжок в длину с места; - поднимание туловища из положения лежа на спине.  <i>СР. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.</i></p>
<i>Модуль 6 (6 семестр)</i>	
<i>Дисциплина 7. Футбол</i>	
1	<p><i>Тема. Общеподготовительные и специальные упражнения в футболе.</i>  <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 63.</i> Стойки, остановки, повороты. Основные положения обучения в общеподготовительных и специальных упражнениях в футболе. Упражнения для подготовительной части занятия (разминки). Избирательно-направленные упражнения для развития физических качеств. Типичные ошибки при обучении общеподготовительных и специальных упражнений и методы их исправления.</p>
2	<p><i>Тема. Обучение и методика преподавания техники приема и передачи мяча.</i>  <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 64.</i> Обучение элементам приема мяча на месте и в движении. Обучение приемам передачи мяча на месте и в движении.</p>
3	<p><i>Тема. Обучение и методика преподавания техники ударов по мячу.</i></p>

	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 65.</i> Разновидности ударов по мячу. Обучение технике ударов по мячу. Удары по мячу на месте и в движении. Удары по воротам на месте и в движении.
4	<i>Тема.</i> Обучение и методика преподавания техники ведения мяча. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 66.</i> Обучение элементам ведения мяча. Разновидности ведения мяча. Ведение мяча со сменой направления.
5	<i>Тема.</i> Физическая подготовка в футболе. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 67.</i> Развитие физических качеств футболистов. Специальные физические упражнения для развития скорости, скоростной выносливости, координации футболистов.
6	<i>Тема.</i> Тактика индивидуальных и командных действий в защите. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 68.</i> Виды индивидуальных действий в защите. Расположение защищающегося игрока. Расположение игроков при различных видах защиты.
7	<i>Тема.</i> Тактика индивидуальных и командных действий в нападении. <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 69-70.</i> Виды индивидуальных действий в нападении. Расположение нападающего игрока с мячом и игроков без мяча. Расположение игроков при различных видах нападения.
8	<i>Тема.</i> Подготовка и сдача контрольных нормативов <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 71-72.</i> Подготовка и сдача контрольных нормативов: - набивание мяча на ноге (юноши), - удары по мячу (девушки); - выполнение комбинаций с элементами футбола на время. <i>СР.</i> Домашнее задание - подготовка к сдаче контрольных нормативов.
<i>Модуль 7 (7 семестр)</i>	
<i>Дисциплина 8. Плавание</i>	
1	<i>Тема. Теоретические и практические основы плавания</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 73-77.</i> Гидростатика и гидродинамика плавания. Статическое плавание. Центр тяжести и центр давления при плавании. Динамическое плавание. Сила тяги и противоположно направленная ей сила сопротивления. Волновое сопротивление. Угол атаки.
2	<i>Тема. Техника прикладного плавания</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 78-80.</i> Общая характеристика прикладного плавания. Преодоление водных преград. Нырание. Подводное плавание. <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 81-82.</i> Техника плавания способом брасс. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений рук, ног и дыхания. Цикл. Темп. Ритм.
3	<i>Тема. Спасение утопающих</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 83-84.</i> Спасение, транспортировка, оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде.
4	<i>Тема. Подготовка и сдача контрольных нормативов</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 85-86.</i> Подготовка и сдача контрольных нормативов: - бег на 30м., - бег на 2 км (девушки); - бег на 3 км (юноши); - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); - подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); - наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); - прыжок в длину с места; - поднимание туловища из положения лежа на спине. <i>СР.</i> Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### **6. Промежуточная аттестация по дисциплине**

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 1,2,3,4,5,6,7 семестрах.

Критерии выставления зачёта соответствуют Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГАФКиС.

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
----------------------------------	--	--------------------------

Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

*Рейтинговая система дисциплины*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
<i>Модуль 1 (1 семестр)</i>			
<i>Дисциплина 1. Фитнес</i>			
1. Атлетическая гимнастика	10	20	30
2. Оздоровительная аэробика		20	
3. Теоретические основы йоги		20	
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
<i>Модуль 2 (2 семестр)</i>			
<i>Дисциплина 2. Борьба</i>			
1. Система упражнений борцов	10	10	30
2. Совершенствование технической подготовки в борьбе стоя		10	
3. Совершенствование технической подготовки в борьбе в партере		10	
4. Совершенствование приемов борьбы нападения и защиты		10	
5. Совершенствование специальной физической подготовки		10	
6. Совершенствование техники приемов ударов руками		5	
7. Совершенствование техники приемов ударов ногами		5	
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
<i>Модуль 3 (3 семестр)</i>			
<i>Дисциплина 4. Легкая атлетика</i>			
1. Общеразвивающие упражнения на развитие физического качества быстроты	10	5	30
2. Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости.		5	
3. Общеразвивающие упражнения на развитие скоростно – силовых качеств.		5	
4. Специальные упражнения легкоатлета		5	
5. Общеразвивающие упражнения с применением игр-эстафет		10	
6. Подготовка и сдача контрольных нормативов.		30	
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
<i>Модуль 4 (4 семестр)</i>			
<i>Дисциплина 6. Лыжный спорт</i>			
<b>Раздел 1. Основы техники лыжных гонок</b>		<b>5</b>	
1. Начальное обучение лыжной технике – «школа лыжника»		-	
2. Способы передвижения на лыжах и техника их выполнения.		5	
<b>Раздел 2. Специально физическая подготовка лыжника</b>		<b>25</b>	
1. Техника имитации классических ходов на месте и в подъём.		-	
2. Техника прыжковой имитации попеременного двухшажного хода на месте и шаговой в подъём.		5	30
3. Техника имитации одновременных ходов (одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход – скоростной вариант)		5	
4. Техника имитации коньковых ходов (одновременного двухшажного, одновременного одношажного коньковых ходов.)		5	
5. Совершенствование имитационных ходов		5	
6. Контроль техники имитационных ходов		5	

<b>Раздел 3. Подготовка и сдача контрольных нормативов</b>			<b>30</b>	
1. Подготовка и сдача контрольных нормативов			30	
	<i>ИТОГО</i>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
			<b>100</b>	
<i>Модуль 5 (5 семестр)</i>				
<i>Дисциплина 7. Волейбол</i>			-	
1. Общеразвивающие упражнения на развитие физического качества ловкости			5	
2. Общеразвивающие упражнения на развитие скоростно-силовых качеств			-	
3. Общеразвивающие упражнения на развитие физического качества выносливости			-	
4. Общеразвивающие упражнения на развитие специальной выносливости			-	
5. Общеразвивающие упражнения с элементами подвижных игр			5	
6. Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести			-	
7. Общеразвивающие упражнения на развитие прыжковой выносливости			-	
8. Общеразвивающие упражнения на развитие силы			-	
9. Общеразвивающие упражнения на развитие быстроты реакции			-	
10. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости			-	
11. Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести			-	
12. Обучение прямому нападающему удару с места в прыжке толчком двух ног			-	
13. Общеразвивающие упражнения в парах			5	
	<i>ИТОГО</i>	-	-	<b>30</b>
<i>Дисциплина 7. Баскетбол</i>			-	
1. Общеподготовительные и специальные упражнения в баскетболе			5	
2. Обучение и методика преподавания техники ведения мяча.			-	
3. Обучение и методика преподавания техники броска в движении.			-	
4. Обучение и методика преподавания техники личной системы защиты.			-	
5. Обучение и методика преподавания техники зонной системы защиты			-	
6. Тактика нападения личной системы защиты с одним центровым, с двумя центровыми.			5	
7. Тактика защиты против личной системы защиты			-	
8. Тактика нападения против смешанной системы защиты			-	
9. Тактические взаимодействия при быстром отрыве вдоль боковой линии			5	
10. Подготовка и сдача контрольных нормативов			30	
	<i>ИТОГО</i>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
			<b>100</b>	
<i>Модуль 6 (6 семестр)</i>				
<i>Дисциплина 9. Футбол</i>			-	
1. Общеподготовительные и специальные упражнения в футболе.			5	
2. Обучение и методика преподавания техники приема и передачи мяча.			5	
3. Обучение и методика преподавания техники ударов по мячу.			5	
4. Обучение и методика преподавания техники ведения мяча.			5	
5. Физическая подготовка в футболе.		<b>10</b>	5	<b>30</b>
6. Тактика индивидуальных и командных действий в защите.			5	
7. Тактика индивидуальных и командных действий в нападении.			5	
8. Подготовка и сдача контрольных нормативов			25	
	<i>ИТОГО</i>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
			<b>100</b>	
<i>Модуль 7 (7 семестр)</i>				
<i>Дисциплина 10. Плавание</i>			-	
1. Теоретические основы плавания			10	
2. Техника прикладного плавания			10	
3. Спасение утопающих		<b>10</b>	10	<b>10</b>
4. Подготовка и сдача контрольных нормативов			30	
	<i>ИТОГО</i>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
			<b>100</b>	

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.



*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

### 7 Перечень основной и дополнительной литературы

#### *Основная литература*

1. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон.текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон.текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>.— ЭБС «IPRbooks»

#### *Дополнительная литература*

3. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник.- М.: Академия, 2013. – 528с.
4. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон.текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Волейбол: Учебник/ под ред. Беляева А.В., Савина М.В.- М: ТВТ Дивизион, 2009. – 359с.
6. Волейбол: Учебник/ под ред. Беляева А.В., Савина М.В.- М: ФиС, 2006. – 358с.
7. Вяткин Л.А. и др. Туризм и спортивное ориентирование: учеб.пособие.- М.: Академия, 2009, 2008. – 208с.
8. Голомазов С.В. Футбол. Основы и организация тренировки точности технических приемов [Электронный ресурс]: методические разработки для слушателей Высшей Школы Тренеров/ Голомазов С.В., Чирва Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2013.— 51 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20732>.— ЭБС «IPRbooks»
9. Голомазов С.В. Футбол. Закономерности игры и тенденции развития техники [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Голомазов С.В., Чирва Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20724>.— ЭБС «IPRbooks»
10. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров/ Иванова Н.В.— Электрон.текстовые данные.— М.: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014.— 256 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21421>.— ЭБС «IPRbooks»
11. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник.- М.: Советский спорт, 2006. – 454с.
12. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб.пособие.- М: Академия, 2007. – 336с.
13. Смирнов А.А. Мини-футбол в вузе [Электронный ресурс]/ Смирнов А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2007.— 60 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16986>.— ЭБС «IPRbooks»
14. Степанов М.Ю. Особенности технико-тактического мастерства в ударных единоборствах: учеб.пособие.- Чайковский: ЧГИФК, 2013. - Эл.ресурс.
15. Столяров В.И и др. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта:учебник.- М.: Советский спорт, 2015.- 464с.

16. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник / под ред. Сергеева Г.А.-М.: Академия, 2012. – 176с.
17. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник/ под ред. Крючек Е.С., Терехиной Р.Н. - М.: Академия, 2013. – 288с.
18. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Плавание: учебник/ под ред. Литвинова А.А.- М: Академия, 2014. – 272с.
19. Теория и методика спортивных игр: учебник / под ред. Железняк Ю.Д.- М: Академия, 2013. – 464с.
20. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах: бокс, борьба, каратэ, тхэквондо, фехтование: монография/ под ред. Шарипова А.Ф., Малкова О.Б.- М.: ФиС, 2007. – 218с.
21. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник/ А.В. Антипова [и др.]— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2015.— 568 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43919>.— ЭБС «IPRbooks»
22. Шамонин А.В. Футбол [Электронный ресурс]: методика проведения занятий. Учебно-методическое пособие/ Шамонин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20046>.— ЭБС «IPRbooks»
23. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон.текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>.— ЭБС «IPRbooks»

## **8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий**

### **8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем**

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

### **8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)**

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;

- Электронно-библиотечная система IPRbooks – лицензионный договор № №6900/20 от 06.07.2020 г. по 24.09.2021г.

### 7.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: [http:// window.edu.ru/](http://window.edu.ru/).
- Портал открытых данных РФ. Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: [https:// data.gov.ru/](https://data.gov.ru/)
- Антиплагиат. Ресурс проверки текста на оригинальность. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.antiplagiat.ru/>
- «Консультант Плюс» - информационно-правовая система по всем отраслям деятельности. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>

### 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

### 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p>
<p>Спортивный зал № 319-а</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Спортивные инвентарь и оборудование: конь гимнастический, козел гимнастический, бревно гимнастическое, брусья гимнастические, перекладина гимнастическая, мостик гимнастический подкидной, стенка гимнастическая, канат для лазания, скамья гимнастическая, маты, мячи гимнастические, скакалки, обручи, палки гимнастические.</p>
<p>Универсальный спортивный зал №23</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалева, д. 27/1.</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Спортивный инвентарь и оборудование: щит баскетбольный, табло электронное, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, сетки баскетбольные, антенна для сетки, медицинболы.</p>
<p>аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор.</p>
<p>аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</p>

<p>Зал ритмики и фитнеса № 138 г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: магнитофон;</li> <li>3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для прессы двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые.</li> </ol>
<p>Универсальный спортивный зал №6  г. Чайковский, ул. Кабалева, д. 27/1.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны;</li> <li>2. Спортивный инвентарь и оборудование: мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола.</li> </ol>
<p>Бассейн (большая ванна) учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Кабалева, д.27/1 аудитория № 102</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Спортивный инвентарь и оборудование: 4-е плавательные дорожки, стартовые трибуны, разделители для дорожек, доски для плавания, колобашки, аквапалки.</li> </ol>
<p>аудитория № 102 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук;</li> <li>3. Материалы, учитывающие требования международных стандартов WS.</li> </ol>
<p>аудитория № 102-Б помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования  г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стеллажи для хранения;</li> <li>2. Инвентарь и оборудование для ремонта;</li> <li>3. Спортивный инвентарь и оборудование: лыжный инвентарь и оборудование для ремонта.</li> </ol>
<p>Комната №107 Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования  г. Чайковский, Ольховское с/п, ур. «Малая Юриха», ур. «За логом»</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья);</li> <li>2. Спортивный инвентарь и оборудование: лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки), сушилка, станок для подготовки лыж, стартовые номера, мази парафины.</li> </ol>
<p>трассы с лыжероллерным покрытием  г. Чайковский, Ольховское сельское поселение, урочище «Малая Юриха», урочище «За логом».</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный инвентарь и оборудование: асфальтовое покрытие, разметка, виборды, видеокамеры, световое информационное табло, переносное металлическое ограждение, тренерская биржа.</li> </ol>

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.