

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ИНСТИТУТ АГРОИНЖЕНЕРИИ ФГБОУ ВО ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГАУ**

УТВЕРЖДАЮ  
Декан энергетического факультета  
С.А. Иванова  
« 06 » марта 2017 г.



Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Рабочая программа дисциплины

**Б1.Б.24**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки **35.03.06** Агроинженерия

Профиль **Электрооборудование и электротехнологии**

Уровень высшего образования – бакалавриат (академический)

Квалификация – бакалавр

Форма обучения - очная

Челябинск  
2017

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 20.10.2015 г. № 1172. Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавра по направлению **35.03.06 Агроинженерия, профиль – Электрооборудование и электротехнологии.**

Настоящая рабочая программа дисциплины составлена в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП).

Составитель – доцент кафедры «Физическая культура и спорт» Лихачев В.А.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры «Физическое воспитание и спорт»

« 02 » 03 2017 г. (протокол № 7 ).

Зам.зав. кафедрой «Физическое воспитание и спорт», доцент



Ф.Ф. Касымов

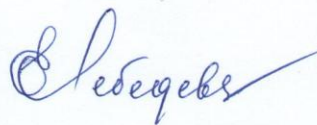
Рабочая программа дисциплины одобрена методической комиссией энергетического факультета

« 06 » 03 2017 г. (протокол № 8 ).

Председатель методической комиссии энергетического факультета, кандидат технических наук, доцент

В.А.Захаров

Директор научной библиотеки



Е.Л. Лебедева

## СОДЕРЖАНИЕ

|      |                                                                                                                                                                                 |    |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.   | Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП                                                                           | 4  |
| 1.1. | Цель и задачи дисциплины                                                                                                                                                        | 4  |
| 1.2. | Планируемые результаты обучения по дисциплине (показатели сформированности компетенций)                                                                                         | 4  |
| 2.   | Место дисциплины в структуре ОПОП                                                                                                                                               | 4  |
| 3.   | Объем дисциплины и виды учебной работы                                                                                                                                          | 5  |
| 3.1. | Распределение объема дисциплины по видам учебной работы                                                                                                                         | 5  |
| 3.2. | Распределение учебного времени по разделам и темам                                                                                                                              | 5  |
| 4.   | Структура и содержание дисциплины                                                                                                                                               | 6  |
| 4.1. | Содержание дисциплины                                                                                                                                                           | 6  |
| 4.2. | Содержание лекций                                                                                                                                                               | 8  |
| 4.3. | Содержание лабораторных занятий                                                                                                                                                 | 8  |
| 4.4. | Содержание практических занятий                                                                                                                                                 | 9  |
| 4.5. | Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся                                                                                                                            | 19 |
| 5.   | Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине                                                                                                | 19 |
| 6.   | Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине                                                                                        | 19 |
| 7.   | Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины                                                                                               | 20 |
| 8.   | Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины                                                                                 | 21 |
| 9.   | Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины                                                                                                                    | 21 |
| 10.  | Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем | 22 |
| 11.  | Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине                                                                             | 22 |
| 12.  | Инновационные формы образовательных технологий                                                                                                                                  | 23 |
|      | Приложение №1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине                                        | 24 |
|      | Лист регистрации изменений                                                                                                                                                      | 33 |

# 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия, должен быть подготовлен к следующим видам профессиональной деятельности: научно-исследовательской, проектной, производственно-технологической, организационно-управленческой.

**Цель дисциплины** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой теоретических знаний, 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 обучающегося к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (показатели сформированности компетенций)

| Планируемые результаты освоения ОПОП компетенции                                                                                              | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                               | знания                                                                                                                                                                                                             | умения                                                                                                                                                                                                                                                                          | навыки                                                                                                                                                                                                                                                |
| ОК-8<br>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Обучающийся должен знать:<br>- систему организации занятий по физической культуре, в развитии человека и подготовке специалиста;<br>- знать основы физической культуры и здорового образа жизни<br>– (Б1.Б.24-З.1) | Обучающийся должен уметь:<br>- обеспечивать последовательность и равномерность нагрузки на функциональные системы организма;<br>- применять систему теоретических умений и навыков, направленных на совершенствование психофизических способностей и качеств<br>- (Б1.Б.24-У.1) | Обучающийся должен владеть: методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей - (Б1.Б.24-Н.1) |

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к базовой части Блока 1 (Б1.Б.24) основной профессиональной образовательной программы

академического бакалавриата по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия, профиль - Электрооборудование и электротехнологии.

**Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предшествующими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами**

| №<br>п/п                                                                                                | Наименование обеспечивающих (предшествующих) и обеспечиваемых (последующих) дисциплин, практик | Формируемые компетенции |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|                                                                                                         |                                                                                                | Теоретический раздел    |
| Предшествующие дисциплины, практики                                                                     |                                                                                                |                         |
| Предшествующие дисциплины в учебном плане отсутствуют, поскольку дисциплина изучается с 1 по 6 семестры |                                                                                                |                         |
| Последующие дисциплины, практики                                                                        |                                                                                                |                         |
| Последующие дисциплины в учебном плане отсутствуют, поскольку дисциплина изучается с 1 по 6 семестры    |                                                                                                |                         |

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Объем дисциплины составляет 336 академических часа (далее часов). Дисциплина изучается в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

**3.1. Распределение объема дисциплины по видам учебной работы**

| Вид учебной работы                             | Количество часов |
|------------------------------------------------|------------------|
| <b>Контактная работа (всего)</b>               | <b>336</b>       |
| В том числе:                                   |                  |
| Лекции (Л)                                     | -                |
| Практические (ПЗ)                              | 336              |
| Лабораторные занятия (ЛЗ)                      | -                |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b> | <b>-</b>         |
| Контроль                                       | -                |
| <b>Итого</b>                                   | <b>336</b>       |

**3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам**

| №<br>те-<br>мы  | Наименование раздела и темы | Всего<br>часов | в том числе       |    |     |    |          |
|-----------------|-----------------------------|----------------|-------------------|----|-----|----|----------|
|                 |                             |                | контактная работа |    |     | СР | контроль |
|                 |                             |                | Л                 | ЛЗ | ПЗ  |    |          |
| 1               | 2                           | 3              | 4                 | 5  | 6   | 7  | 8        |
| Спортивные игры |                             |                |                   |    |     |    |          |
| 1.1.            | Баскетбол                   | 230            | -                 | -  | 230 | -  | х        |
| 1.2.            | Волейбол                    | 106            | -                 | -  | 106 | -  | х        |

|                             |                         |            |   |   |            |   |   |
|-----------------------------|-------------------------|------------|---|---|------------|---|---|
|                             | Общая трудоемкость      | 336        | - | - | 336        | - | х |
| Футбол                      |                         |            |   |   |            |   |   |
| 1.1.                        | Футбол                  | 336        | - | - | 336        | - | х |
|                             | Общая трудоемкость      | 336        | - | - | 336        | - | х |
| Общая физическая подготовка |                         |            |   |   |            |   |   |
| 1.1.                        | Легкая атлетика         | 194        | - | - | 194        | - | х |
| 1.2.                        | Лыжная подготовка       | 134        | - | - | 134        | - | х |
| 1.3.                        | Плавание*               | 8          | - | - | 8          | - | х |
|                             | Общая трудоемкость      | 336        | - | - | 336        | - | х |
| Кикбоксинг                  |                         |            |   |   |            |   |   |
| 1.1.                        | Кикбоксинг              | 336        | - | - | 336        | - | х |
|                             | Общая трудоемкость      | 336        | - | - | 336        | - | х |
| Аэробика                    |                         |            |   |   |            |   |   |
| 1.1.                        | Аэробика                | 336        | - | - | 336        | - | х |
|                             | Общая трудоемкость      | 336        | - | - | 336        | - | х |
| Атлетическая гимнастика     |                         |            |   |   |            |   |   |
| 1.1.                        | Атлетическая гимнастика | 336        | - | - | 336        | - | х |
|                             | Общая трудоемкость      | 336        | - | - | 336        | - | х |
|                             | Контроль                | х          | х | х | х          | х | х |
|                             | <b>Итого</b>            | <b>336</b> | - | - | <b>336</b> | - | х |

\* занятия по плаванию проводятся индивидуально или группой не более 10 человек и при условии возможности аренды бассейна.

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Содержание дисциплины

###### Раздел 1. Практический

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

*Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.*

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств. Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики (бег 100 м. – мужчины, женщины; бег 500 м. – женщины; бег 1000 м. – мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы. Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профес-

сионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры.

Практический материал для **специального учебного отделения** разработан с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность с учетом необходимого индивидуального дифференцированного подхода в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Обучающиеся специального учебного отделения (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденные от практических занятий) на первых четырех семестрах пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Обучающийся на первом организационном занятии имеет право выбора заниматься любым видом спорта (спортивные игры, футбол, общая физическая подготовка, аэробика, кикбоксинг, атлетическая гимнастика) с учетом собственных интересов и медицинских рекомендаций.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном и специальном отделениях определяются преподавателем учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры.

Основной практический материал по выбранным видам спорта:

### **Спортивные игры**

**Баскетбол.** Совершенствование техники. Техника игры в нападении. Техника перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления, прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча правой и левой руками, двумя руками, на месте и в движении шагом и бегом; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом; броски мяча в корзину; штрафные броски. Техника игры в защите. Техника перемещений: защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами, передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, вырывание, выбивание и перехваты мяча; способы противодействия броскам в корзину. Элементы тактики игры: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух, трех и более игроков, командные действия, варианты тактических систем в нападении и защита. Тренировка. Двусторонняя игра.

**Волейбол.** Совершенствование техники. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения, прием мяча, блокирование. Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра.

### **Футбол**

Совершенствование техники игры. Техника полевого игрока; передвижения, обманные действия (финты), остановка и ведение мяча, отбор мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника вратаря: передвижения вратаря, ловля, отбивание и перевод мяча. Элементу тактики игры: функции игроков; индивидуальная, групповая и командная тактика; тактика нападения и защиты; варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра.

### **Общая физическая подготовка**

**Легкая атлетика.** Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на короткие дистанции. Контрольный бег в условиях соревнований.

Бег на длинные дистанции: (мужчины 3000м или 5000м., женщины 2000м или 3000м). Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на длинные дистанции. Контрольный бег в условиях соревнований

**Кросс** (бег по пересеченной местности): (мужчины до 5000м, женщины до 3000м). Совершенствование техники бега; бег в гору и под уклон на пологом и крутом склоне; бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев, поваленных деревьев и др. Тренировка.

Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка "согнув ноги", ознакомление с техникой прыжка "прогнувшись" и "ножницами". Выбор способа прыжка. Специальные упражнения прыгуна в длину. Разметка бега. Тренировка. Контрольные прыжки в условиях соревнований.

Метание гранаты. Совершенствование техники метания гранаты: стартовое положение метателя, держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя. Тренировка. Контрольное метание в условиях соревнований.

Гимнастика. Строевые упражнения: построение и перестроение, передвижение, размыкание и смыкание. Обще-развивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии; лазание по канату; подтягивание на перекладине, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа; упражнения с использованием отягощений; спортивные прыжки, прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки через препятствие.

Лыжная подготовка. Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный; одновременные - бесшажный, одношажный и двухшажный; комбинированный; коньковый ход. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. Специальные подготовительные упражнения: упражнения без лыж, имитирующие ходы попеременный и одновременный (без палок и с палками); упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий шаг, скользящий шаг, коньковый ход. Тренировка.

Контрольное прохождения дистанции в условиях соревнований:

мужчины - 5, 10, 15 км.

женщины - 3, 5, 10 км.

Плавание. Обучение и совершенствование техники плавания, развитие выносливости. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой: передвижение по дну, погружение, всплытие, скольжение. Техника способов плавания: плавание на груди или спине, или на боку. Старты и повороты. Тренировка: преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной и переменной скоростью; повторное преодоление отрезков с соревновательной скоростью. Контрольное плавание в условиях соревнований.

#### **Кикбоксинг (мужские группы)**

Совершенствование техники. Боевая стойка. Техника перемещения: челнок, короткий челнок, длинный челнок, передвижение приставными шагами. Техника ударов руками: прямые удары, боковые удары, удары снизу и по корпусу, нанесение ударов руками в передвижении. Техника ударов ногами: прямые удары, боковые удары, удары с разворота, удары в передвижении. Техника защиты. Техника защиты в стойке, защита в передвижении от ударов рук и ног. Тактика ведения боя против «правши» и «левши». Спарринги.

#### **Аэробика (женские группы)**

Базовые упражнения оздоровительной аэробики, упражнения с предметами (мячами, обручами, скакалками, медболами, фитболами, бодибарами, гантелями и степ-платформами), ритмические упражнения, современные танцы, основы хореографии.

**Атлетическая гимнастика (мужские группы).** Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног, упражнения на тренажерах, с партнером. Согласование силовых упражнений с дыханием.

## **4.2. Содержание лекций**

Лекции не предусмотрены учебным планом.

## **4.3. Содержание лабораторных занятий**

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

#### 4.4. Содержание практических занятий

| №<br>п/п                | Наименование практических занятий                                                                             | Кол-во<br>часов |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Спортивные игры*</b> |                                                                                                               |                 |
| 1.                      | Баскетбол. Строевые упражнения: построения, перестроения. Передвижение в колонне. Приёмы владения мячом       | 6               |
| 2.                      | Ходьба, бег. Обще-развивающие упражнения. Техника перемещений по площадке. Правила игры.                      | 6               |
| 3.                      | Обще-развивающие упражнения. Ходьба, бег. Техника игры в нападении.                                           | 6               |
| 4.                      | Обще-развивающие упражнения. Перемещения обычным и приставным шагом, с изменением направления и скорости.     | 6               |
| 5.                      | Прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча.                           | 6               |
| 6.                      | Техника владения мячом: передача мяча одной, двумя руками, на месте и в движении, шагом и бегом               | 6               |
| 7.                      | Жонглирование мячом. Техника бросков мяча в корзину. Штрафные броски.                                         | 8               |
| 8.                      | Обще-развивающие упражнения. Беговые упражнения, эстафеты с мячом и без мяча, специальные беговые упражнения. | 6               |
| 9.                      | Техника игры в защите: 3х2, 2х1, 1х1, 4х5, 5х5. Защитные действия центровых игроков                           | 8               |
| 10.                     | Техника перемещений, защитные стойки, передвижения обычные и приставным шагом спиной вперед                   | 8               |
| 11.                     | Ходьба, бег. Обще-развивающие упражнения. Способы овладения мячом: овладение мячом при отскоке.               | 6               |
| 12.                     | Техника овладения мячом: при отскоке от щита, корзины, вырывание, выбивание, перехват мяча.                   | 6               |
| 13.                     | Ходьба, бег, разминка без мяча и с мячом. Совершенствование игры в защите и нападении.                        | 6               |
| 14.                     | Ходьба, бег, выполнение прыжковых упражнений. Совершенствование техники овладения мячом.                      | 6               |
| 15.                     | Элементы техники игровых видов спорта, индивидуального действия игроков в единоборстве.                       | 6               |
| 16.                     | Обще-развивающие упражнения. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом.                              | 6               |
| 17.                     | Обще-развивающие упражнения. Взаимодействие двух, трех и более игроков.                                       | 8               |
| 18.                     | Командные перемещения игроков по площадке, взаимодействия игроков в защите.                                   | 6               |
| 19.                     | Командные перемещения игроков по площадке, взаимодействия игроков в нападении.                                | 6               |
| 20.                     | Элементы техники игры: командные действия игроков, перемещение игроков в нападении.                           | 6               |
| 21.                     | Ходьба, бег, перемещения, прыжки, многоскоки. Эстафеты с мячом и без мяча.                                    | 6               |
| 22.                     | Обще-развивающие упражнения. Варианты тактических систем в нападении . Двусторонняя игра.                     | 6               |
| 23.                     | Обще-развивающие упражнения. Варианты тактических систем в защите. Двусторонняя игра.                         | 6               |
| 24.                     | Совершенствование техники игры в защите, перемещения и взаимодействия игроков. Двусторонняя игра.             | 6               |

|     |                                                                                                                                                                 |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 25. | Совершенствование техники игры в нападении. Техника перемещения игроков по площадке.                                                                            | 6 |
| 26. | Совершенствование техники владения мячом, ловля и передача мяча, броски мяча, действия игроков на подборе.                                                      | 6 |
| 27. | Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники владения мячом, действия игроков на подборе.                                                             | 6 |
| 28. | Совершенствование техники перемещений, перемещение обычным и приставными шагами, спиной вперед, перемещения в защите.                                           | 6 |
| 29. | Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники перемещения в защите. Двусторонняя игра                                                                  | 6 |
| 30. | Совершенствование техники бросков: одной, двумя руками, крюком, с отклонением. Броски через блок.                                                               | 6 |
| 31. | Беговые упражнения, эстафеты с мячом и без мяча, специальные беговые упражнения. Двусторонняя игра.                                                             | 6 |
| 32. | Персональные действия игроков в защите, противодействие игроков, заслоны, блокировки.                                                                           | 6 |
| 33. | Персональные действия игроков в нападении, противодействие игроков, заслоны, блокировки.                                                                        | 6 |
| 34. | Обще-развивающие упражнения. Индивидуальные и командные действия в нападении. Двусторонняя игра.                                                                | 6 |
| 35. | Обще-развивающие упражнения. Индивидуальные и командные действия в защите. Двусторонняя игра.                                                                   | 6 |
| 36. | Совершенствование элементов командных действий, взаимодействие игроков. Игра на одно кольцо.                                                                    | 6 |
| 37. | Обще-развивающие упражнения. Приём контрольных нормативов и нормативов по ППФП.                                                                                 | 6 |
| 38. | Волейбол: строевые упражнения: построения и перестроения. Техника передвижения игрока на волейбольной площадке.                                                 | 6 |
| 39. | Правила игры. Элементы передвижений, размыкания и смыкания. Техника нападения: постановка ног, вертикальное выравнивание.                                       | 6 |
| 40. | Элементы передвижений, размыкания и смыкания. Техника нападения: стойки и перемещения. Двусторонняя игра.                                                       | 6 |
| 41. | Обще-развивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. Подача и передача мяча. Элементы индивидуальных действий при подаче и передачи мяча. | 6 |
| 42. | Элементы акробатики: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техника нападающего удара.                                            | 6 |
| 43. | Упражнения с использованием отягощений. Спортивные прыжки, многоскоки, прыжки через препятствия.                                                                | 6 |
| 44. | Упражнения направленные на формирования правильной осанки. Техника защиты: стойки, перемещения, приемы мяча, блокирование.                                      | 6 |
| 45. | Обще-развивающие упражнения. Техника нападения: стойки, перемещения, приемы подачи мяча.                                                                        | 6 |
| 46. | Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. Элементы техники игры. Согласование силовых упражнений с дыханием.                                       | 6 |
| 47. | Техника индивидуальных и групповых действий. Командные действия игроков в нападении. Двусторонняя игра.                                                         | 8 |
| 48. | Техника индивидуальных и групповых действий. Командные действия игроков в защите. Двусторонняя игра.                                                            | 6 |
| 49. | Обще-развивающие упражнения. Техника индивидуальных действий. Прыжковые упражнения. Двусторонняя игра.                                                          | 6 |

|                |                                                                                                                                                                            |            |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 50.            | Обще-развивающие упражнения. Техника групповых действий. Прыжковые упражнения. Двусторонняя игра                                                                           | 6          |
| 51.            | Варианты тактических систем в нападении. Индивидуальные действия игроков. Двусторонняя игра.                                                                               | 6          |
| 52.            | Варианты тактических систем в защите. Индивидуальные действия игроков. Двусторонняя игра.                                                                                  | 8          |
| 53.            | Ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. Согласование обще-развивающих упражнений с дыханием.                                                                         | 6          |
| 54.            | Обще-развивающие упражнения. Приём контрольных нормативов и нормативов по ППФП.                                                                                            | 6          |
| <b>Итого</b>   |                                                                                                                                                                            | <b>336</b> |
| <b>Футбол*</b> |                                                                                                                                                                            |            |
| 1.             | Обще-развивающие упражнения в движении. Техника полевого игрока в футболе, перемещения, передвижения, обманные действия. Правила игры.                                     | 6          |
| 2.             | Обще-развивающие упражнения в движении. Техника полевого игрока в футболе, перемещения, передвижения, обманные действия. Судейство и дисциплинарные санкции.               | 10         |
| 3.             | Строевые упражнения в движении, построения, перестроения, повороты, размыкания, смыкания. Техника остановки и ведения мяча.                                                | 10         |
| 4.             | Совершенствование техники полевого игрока: передвижения, финты, остановки и ведения мяча, взаимодействия двух, трех и более игроков.                                       | 10         |
| 5.             | Технические действия полевых игроков: отбор мяча, удары по мячу, вбрасывания мяча из-за боковой линии.                                                                     | 10         |
| 6.             | Ходьба, бег, прыжки, обще-развивающие упражнения. Элементы тактики игры. Различные системы игровой тактики.                                                                | 12         |
| 7.             | Обще-развивающие упражнения в движении. Функции игроков: индивидуальная тактика. Технические действия игроков.                                                             | 12         |
| 8.             | Обще-развивающие упражнения в движении. Функции игроков: индивидуальная тактика. Технические действия нападающего.                                                         | 12         |
| 9.             | Обще-развивающие упражнения в движении. Функции игроков: индивидуальная тактика. Технические действия защитника, центрального защитника.                                   | 10         |
| 10.            | Обще-развивающие упражнения в движении. Функции игроков: индивидуальная тактика. Технические действия полузащитника, атакующего полузащитника, центрального полузащитника. | 10         |
| 11.            | Обще-развивающие упражнения в движении. Функции игроков: групповая тактика. Технические действия игроков.                                                                  | 10         |
| 12.            | Обще-развивающие упражнения в движении. Функции игроков: командная тактика. Технические действия игроков.                                                                  | 10         |
| 13.            | Тактические действия игроков в нападении. Варианты тактических систем в нападении. Двусторонняя игра.                                                                      | 10         |
| 14.            | Тактические действия игроков в защите. Зона защиты, персональная защита. Двусторонняя игра.                                                                                | 10         |
| 15.            | Тактические действия игроков в защите. Игра в стенку, подстраховка, подкаты. Двусторонняя игра.                                                                            | 10         |
| 16.            | Совершенствование технических действий полевых игроков: остановка, ведение и удары по мячу. Угловой удар, удар головой, штрафной удар, стенка, пенальти.                   | 10         |
| 17.            | Совершенствование технических действий полевых игроков: остановка, ведение и удары по мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.                                          | 12         |
| 18.            | Обще-развивающие упражнения. Приём контрольных нормативов и нормативов по ППФП.                                                                                            | 6          |

|                                           |                                                                                                                                                                   |            |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 19.                                       | Обще-развивающие упражнения в парах. Элементы строевых упражнений. Техника игры вратаря, передвижения вратаря.                                                    | 8          |
| 20.                                       | Совершенствование специальных беговых упражнений. Действия вратаря в различных ситуациях: ловля мяча, отбивание, перевод мяча.                                    | 8          |
| 21.                                       | Совершенствование техники игры вратаря на линии ворот. Игра вратаря на выходе. Индивидуальные действия.                                                           | 8          |
| 22.                                       | Совершенствование техники полевого игрока: перемещение, передвижение, обманные действия (финты).                                                                  | 10         |
| 23.                                       | Техника перемещений, защитные действия, перемещения игроков вдоль бровки, действия игроков на бровке.                                                             | 8          |
| 24.                                       | Совершенствование техники владения мячом при отскоке, вбрасывание. Двусторонняя игра.                                                                             | 8          |
| 25.                                       | Совершенствование техники владения мячом при отскоке, вбрасывание. Вбрасывание мяча рукой, отбивание мяча Двусторонняя игра.                                      | 8          |
| 26.                                       | Совершенствование техники владения мячом в единоборствах, перехватах. Двусторонняя игра                                                                           | 10         |
| 27.                                       | Совершенствование командных действий игроков при различных тактических системах (4х4х2, 4х3х3, 3х5х2, 4х5х1)                                                      | 10         |
| 28.                                       | Индивидуальная техника владения мячом. Отличительные особенности техники игроков разного амплуа (защитник, полузащитник, нападающий, связующий, центровик и т.д.) | 12         |
| 29.                                       | Совершенствование индивидуальных действий с мячом и без мяча двух, трех и более игроков в различных игровых ситуациях. Двусторонняя игра.                         | 10         |
| 30.                                       | Обще-развивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, упражнения в движении. Элементы индивидуальных действий в нападении. Двусторонняя игра                          | 10         |
| 31.                                       | Обще-развивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, упражнения в движении. Элементы индивидуальных действий в защите.                                               | 8          |
| 32.                                       | Обще-развивающие упражнения. Совершенствование элементов техники жонглирования мячом.                                                                             | 10         |
| 33.                                       | Совершенствование элементов передвижений, размыканий, смыканий, техники нападения, стойки и перемещения, постановки ног при прыжках.                              | 10         |
| 34.                                       | Беговые упражнения, эстафеты с мячом и без мяча, специальные беговые упражнения. Двусторонняя игра.                                                               | 12         |
| 35.                                       | Обще-развивающие упражнения. Приём контрольных нормативов и нормативов по ППФП.                                                                                   | 6          |
| <b>Итого</b>                              |                                                                                                                                                                   | <b>336</b> |
| <b>Общая физическая подготовка (ОФП)*</b> |                                                                                                                                                                   |            |
| 1.                                        | Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжками).                          | 8          |
| 2.                                        | Техника низкого старта. Постановка ног, рук. Стартовое ускорение.                                                                                                 | 8          |
| 3.                                        | Совершенствование специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, прыжки с ноги на ногу).                                                        | 8          |
| 4.                                        | Техника высокого старта. Совершенствование техники стартового ускорения. Бег на средние дистанции, финальное ускорение.                                           | 8          |
| 5.                                        | Техника бега на равнинных участках, бег по прямой, по виражу.                                                                                                     | 8          |
| 6.                                        | Бег на выносливость. Техника бега под уклон и в гору. Техника бега по пересеченной местности.                                                                     | 8          |
| 7.                                        | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение специальных упражнений бегуна на короткие дистанции.                                             | 8          |
| 8.                                        | Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег по прямой, по виражу. Техника работы рук.                                                                | 8          |

|     |                                                                                                                                              |   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 9.  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Равномерный бег с переходом на ходьбу. Дыхание при беге на длинные дистанции.           | 8 |
| 10. | Совершенствование техники бега по пересечённой местности (кросс). Работа рук, постановка ног при кроссовом беге.                             | 8 |
| 11. | Техника спортивных прыжков, прыжок с места, многоскоком - тройной прыжок, прыжок в длину «согнув ноги».                                      | 8 |
| 12. | Техника спортивных прыжков, прыжок с места, многоскоком - тройной прыжок, прыжок в длину «согнув ноги».                                      | 8 |
| 13. | Техника спортивных прыжков, прыжок с места, многоскоком - тройной прыжок, прыжок в длину «согнув ноги».                                      | 8 |
| 14. | Техника прыжка «согнув ноги». Техника разбега, длина разбега, попадание на планку отталкивания.                                              | 8 |
| 15. | Техника прыжка в длину с места, Постановка ног, махи руками, отталкивание, приземление.                                                      | 8 |
| 16. | Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги». Техника отталкивания, фаза полета, приземление.                                      | 8 |
| 17. | Ознакомление с техникой прыжка в длину «прогнувшись», «ножницами». Индивидуальный выбор способа прыжка.                                      | 8 |
| 18. | Выбор способа прыжка в длину. Совершенствование техники. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину.                                  | 8 |
| 19. | Разновидности метаний в легкой атлетике. Способы метаний. Выполнение специальных упражнений метателя.                                        | 8 |
| 20. | Техника метания гранаты. Стартовое положение метателя. Держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие.                            | 8 |
| 21. | Совершенствование техники метания гранаты. Специальные упражнения метателя. Отработка техники «скрестного» шага.                             | 8 |
| 22. | Совершенствование техники бега на короткие дистанции, низкий старт, бег по дистанции, финиширование.                                         | 8 |
| 23. | Совершенствование техники прыжка «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка в длину с места, отталкивание, полет, приземление.          | 8 |
| 24. | Приём контрольных нормативов по легкой атлетике, бег 100м., прыжок в длину с места, кросс: муж. – 1000м., жен. – 500м.                       | 6 |
| 25. | Лыжная подготовка. Строевые упражнения: построение и перестроение, передвижение с лыжами и палками.                                          | 4 |
| 26. | Ознакомление с простейшими лыжными ходами: попеременные – двухшажный, четырёхшажный; одновременные – безшажный, одношажный, двухшажный.      | 6 |
| 27. | Ознакомление с техникой лыжных ходов: комбинированный, коньковый, особенности техники лыжных ходов.                                          | 6 |
| 28. | Совершенствование техники передвижения на лыжах различными способами ходов в зависимости от рельефа местности.                               | 4 |
| 29. | Техника прохождения подъёмов, спусков, способы торможений и поворотов на лыжах.                                                              | 4 |
| 30. | Специальные подготовительные упражнения: упражнения без палок, обучение скользящему шагу без палок и с хватом палок за середину.             | 4 |
| 31. | Совершенствование строевых упражнений с лыжами и палками. Имитация лыжных ходов: попеременных и одновременных.                               | 4 |
| 32. | Совершенствование техники передвижения на лыжах на учебном кругу. Подготовительные упражнения: ступающий шаг, скользящий шаг, коньковый ход. | 4 |
| 33. | Совершенствование техники передвижения на лыжах на учебно-тренировочном круге (1200м.-жен., 1500м.-муж.)                                     | 6 |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |            |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 34.              | Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): попеременно–двухшажный                                                                                                                                                               | 6          |
| 35.              | Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): одновременный – безшажный, одношажный, двухшажный.                                                                                                                                   | 6          |
| 36.              | Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): комбинированный, коньковый                                                                                                                                                           | 6          |
| 37.              | Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): комбинированный, коньковый                                                                                                                                                           | 6          |
| 38.              | Совершенствование техники подъёмов (ступающим шагом, лесенкой, ёлочкой, скользящим шагом).                                                                                                                                                            | 4          |
| 39.              | Совершенствование техники спусков (лесенкой, соскальзыванием, на одной лыже, переступанием)                                                                                                                                                           | 4          |
| 40.              | Совершенствование техники поворотов на лыжах (переступанием, прыжком, торможением, на внутреннем и внешнем канте лыж).                                                                                                                                | 4          |
| 41.              | Совершенствование техники торможений на лыжах (плугом, полуплугом, боком – правой, левой сторонами, палками).                                                                                                                                         | 4          |
| 42.              | Прохождение дистанции тренировочного круга:<br>- комбинированным способом лыжных ходов,<br>- коньковым ходом по равнине и под уклон,<br>- двухшажным попеременным ходом,<br>- одновременным способом лыжных ходов (безшажным, одношажным, двухшажным) | 6          |
| 43.              | Совершенствование строевых упражнений на лыжах, повороты (переступанием, прыжком без палок, с использованием палок ). Тренировка на учебном круге.                                                                                                    | 4          |
| 44.              | Совершенствование техники скользящего шага на местности с уклоном $2 - 4^0$ , на горизонтальной лыжне, с постановкой палок на снег без активного отталкивания.                                                                                        | 4          |
| 45.              | Совершенствование техники работы рук на местности под $2 - 3^0$ , постоянно отталкиваясь палками одновременно и попеременно.                                                                                                                          | 4          |
| 46.              | Совершенствование техники двухшажного попеременного и четырёхшажного попеременного ходов на тренировочном круге 1500м.                                                                                                                                | 6          |
| 47.              | Совершенствование техники одновременных ходов: безшажного, одношажного на тренировочном круге 1500м.                                                                                                                                                  | 6          |
| 48.              | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода на тренировочном круге 1500м.                                                                                                                                                               | 6          |
| 49.              | Совершенствование техники комбинированного хода, конькового хода на тренировочном круге 1500м.                                                                                                                                                        | 6          |
| 50.              | Совершенствование техники подъёмов и спусков, используя способы торможений и поворотов на горной местности.                                                                                                                                           | 4          |
| 51.              | Совершенствование техники лыжных ходов на пересечённой местности, при оптимальной                                                                                                                                                                     | 4          |
| 52.              | Контрольное прохождение дистанции (муж. - 5км., жен.- 3км.) скорости прохождения дистанции (500м., 1000м.)                                                                                                                                            | 6          |
| 53.              | Плавание. Обучение и техника плавания на груди. Обще-развивающие и специальные упражнения на суше.                                                                                                                                                    | 2          |
| 54.              | Подготовительные упражнения для освоения с водой: передвижения по дну, погружение, всплытие, скольжение по воде.                                                                                                                                      | 2          |
| 55.              | Техника плавания на груди. Старт, повороты. Способы дыхания в воду. Преодоление дистанции с равномерной и неравномерной скоростью.                                                                                                                    | 2          |
| 56.              | Контрольное плавание различных отрезков дистанции в условиях соревнований.                                                                                                                                                                            | 2          |
|                  | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>336</b> |
| <b>Аэробика*</b> |                                                                                                                                                                                                                                                       |            |

|     |                                                                                                                           |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1.  | Базовые виды двигательных действий в основной части занятия. Шаги спортивно-гимнастического стиля.                        | 2 |
| 2.  | Базовые виды двигательных действий в основной части занятия. Движения ногами.                                             | 2 |
| 3.  | Базовые виды двигательных действий в основной части занятия. Подскоки, бег, прыжки                                        | 4 |
| 4.  | Базовые виды двигательных действий в основной части занятия. повороты.                                                    | 4 |
| 5.  | Базовые шаги аэробики низкой ударности (НУ), низкой интенсивности (НИ): марш, приставной шаг, приседания и т.д.           | 6 |
| 6.  | Базовые шаги аэробики низкой ударности (НУ), высокой интенсивности (ВИ): подъём колена вверх, захлест голени назад и т.д. | 6 |
| 7.  | Базовые шаги аэробики высокой ударности (ВУ), высокой интенсивности (ВИ): бег, подскоки, прыжки.                          | 6 |
| 8.  | Базовые шаги аэробики низкой ударности в составлении комплекса упражнений.                                                | 6 |
| 9.  | Обще-развивающие упражнения. Амплитудные движения руками с малой амплитудой.                                              | 6 |
| 10. | Комплекс восстанавливающих упражнений. Упражнения на восстановление дыхания.                                              | 6 |
| 11. | Комплекс упражнений базовых шагов НУ, НИ с добавлением амплитудных движений руками с малой амплитудой.                    | 6 |
| 12. | Обще-развивающие упражнения. Амплитудные движения руками со средней амплитудой.                                           | 6 |
| 13. | Комплекс упражнений базовых шагов НУ, ВИ с добавлением амплитудных движений руками со средней амплитудой.                 | 6 |
| 14. | Обще-развивающие упражнения. Амплитудные движения руками с высокой амплитудой.                                            | 6 |
| 15. | Комплекс упражнений базовых шагов ВУ, ВИ с добавлением амплитудных движений руками с высокой амплитудой.                  | 6 |
| 16. | Составление комплекса упражнений, используя базовые шаги и упражнения.                                                    | 6 |
| 17. | Обще-развивающие упражнения. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.                                       | 6 |
| 18. | Комплекс базовой аэробики с упражнениями для развития мышц плечевого пояса.                                               | 6 |
| 19. | Обще-развивающие упражнения направленные на формирование осанки.                                                          | 6 |
| 20. | Комплекс базовой аэробики НИ, НУ с использованием обще-развивающих упражнений направленных на формирование осанки.        | 6 |
| 21. | Обще-развивающие упражнения. Упражнения для развития мышц кора.                                                           | 6 |
| 22. | Обще-развивающие упражнения для формирования красивого мышечного корсета (мышц кора) в комплексе аэробики ВУ, ВИ.         | 6 |
| 23. | Комплекс базовой аэробики ВУ, ВИ для развития выносливости.                                                               | 6 |
| 24. | Степ-аэробика. Базовые шаги с использованием степ-платформы.                                                              | 6 |
| 25. | Комплекс упражнений НУ, НИ с использованием степ-платформы.                                                               | 6 |
| 26. | Комплекс упражнений НУ, ВИ с использованием степ-платформы.                                                               | 6 |
| 27. | Комплекс упражнений ВУ, ВИ с использованием степ-платформы.                                                               | 6 |
| 28. | Обще-развивающие упражнения. Стрейчинг. Правильное дыхание при стрейчинге.                                                | 6 |
| 29. | Обще-развивающие упражнения. Использование степ-платформы для упражнений стретчинга.                                      | 6 |
| 30. | Обще-развивающие упражнения. Ознакомление с базовыми упражнениями кросс-фита.                                             | 6 |

|                    |                                                                                                                             |            |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 31.                | Базовые упражнения кросс-фита в комплексе упражнений базовой аэробики.                                                      | 6          |
| 32.                | Базовые упражнения кросс-фита для формирования выносливости.                                                                | 6          |
| 33.                | Базовые упражнения кросс-фита для развития мышц верхнего плечевого пояса, спины.                                            | 6          |
| 34.                | Обще-развивающие упражнения. Базовые упражнения кросс-фита для развития мышц кора                                           | 6          |
| 35.                | Обще-развивающие упражнения. Упражнения с использованием отягощений. Спортивные прыжки, многоскоки.                         | 6          |
| 36.                | Обще-развивающие упражнения. Упражнения с использованием отягощений. Махи ногами.                                           | 6          |
| 37.                | Обще-развивающие упражнения. Комплекс упражнений для развития гибкости.                                                     | 6          |
| 38.                | Обще-развивающие упражнения. Фитбол. Базовые упражнения для занятий с фитболом.                                             | 6          |
| 39.                | Комплексы упражнений базовой аэробики НУ, НИ с фитболом.                                                                    | 6          |
| 40.                | Комплексы упражнений базовой аэробики НУ, ВИ с фитболом.                                                                    | 6          |
| 41.                | Комплексы упражнений базовой аэробики ВУ, ВИ с фитболом.                                                                    | 6          |
| 42.                | Использование фитбола в составлении комплекса упражнений для развития различных групп мышц верхнего плечевого пояса, спины. | 6          |
| 43.                | Использование фитбола в составлении комплекса упражнений для развития различных групп мышц кора.                            | 6          |
| 44.                | Обще-развивающие упражнения. Танцевальная аэробика. Виды, музыкальное сопровождение.                                        | 6          |
| 45.                | Комплексы упражнений с использованием отягощений (гантели, бодибары).                                                       | 6          |
| 46.                | Комплексы упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса, спины с бодибаром.                                         | 6          |
| 47.                | Комплексы упражнений для развития мышц кора и ног с бодибаром.                                                              | 6          |
| 48.                | Упражнения с набивным мячом (медболом) для укрепления мышц кора.                                                            | 6          |
| 49.                | Танцевальная аэробика. Комплекс упражнений хип-хоп аэробики..                                                               | 6          |
| 50.                | Виды хип-хоп аэробики. Синтез данных направлений (олд скул, локинг, и т.д.)                                                 | 6          |
| 51.                | Танцевальная аэробика. Комплекс танцевальной аэробики для развития выносливости.                                            | 6          |
| 52.                | Обще-развивающие упражнения для развития силы в комплексе упражнений базовой аэробики.                                      | 6          |
| 53.                | Обще-развивающие упражнения для развития выносливости в комплексе упражнений базовой аэробики ВУ, ВИ.                       | 6          |
| 54..               | Упражнения кросс-фита для развития силы с использованием степ-платформы.                                                    | 6          |
| 55.                | Упражнения кросс-фита для развития силы с использованием шведской стенки.                                                   | 6          |
| 56.                | Упражнения кросс-фита для развития силы с использованием гимнастической скамьи и атлетической гири.                         | 6          |
| 57.                | Обще-развивающие упражнения. Приём контрольных нормативов и нормативов по ППФП.                                             | 6          |
|                    | <b>Итого</b>                                                                                                                | <b>336</b> |
| <b>Кикбоксинг*</b> |                                                                                                                             |            |
| 1.                 | Фронтальная стойка. Передвижения во фронтальной стойке.                                                                     | 6          |
| 2.                 | Челнок во фронтальной стойке. Короткий челнок, длинный челнок во фронтальной стойке.                                        | 6          |
| 3.                 | Обще-развивающие упражнения. Ходьба, бег. Техника прямых ударов руками во фронтальной стойке.                               | 6          |
| 4.                 | Обще-развивающие упражнения. Ходьба, бег. Техника боковых ударов руками во фронтальной стойке.                              | 6          |

|     |                                                                                                               |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 5.  | Техника защиты от прямых ударов руками во фронтальной стойке. Комплекс восстанавливающих упражнений.          | 8 |
| 6.  | Техника защиты от боковых ударов руками во фронтальной стойке. Комплекс упражнений на восстановление дыхания. | 8 |
| 7.  | Боевая стойка кикбоксера. Челночные передвижения на месте.                                                    | 6 |
| 8.  | Боевая стойка кикбоксера. Длинные и короткие челночные передвижения.                                          | 6 |
| 9.  | Боевая стойка кикбоксера. Перемещения приставным шагом с изменением направления.                              | 6 |
| 10. | Техника ударов руками. Удар левой рукой на месте и в передвижении.                                            | 6 |
| 11. | Техника ударов руками. Удар правой рукой на месте и в передвижении.                                           | 6 |
| 12. | Техника ударов руками. Удар левой и правой рукой на месте и в передвижении.                                   | 6 |
| 13. | Техника ударов ногами. Удар левой ногой с места и в передвижении.                                             | 6 |
| 14. | Техника ударов ногами. Удар правой ногой с места и в передвижении.                                            | 6 |
| 15. | Техника защиты от рук. Защита от левого прямого удара на месте и в движении.                                  | 8 |
| 16. | Техника защиты от рук. Защита от правого прямого удара на месте и в движении.                                 | 6 |
| 17. | Техника защиты от ног. Защита от левого прямого удара на месте и в движении.                                  | 6 |
| 18. | Техника защиты от ног. Защита от правого прямого удара на месте и в движении.                                 | 6 |
| 19. | Техника защиты от ног. Защита от левого бокового удара на месте и в движении.                                 | 6 |
| 20. | Техника защиты от ног. Защита от правого бокового удара на месте и в движении.                                | 6 |
| 21. | Техника нанесения ударов руками на месте и в передвижении.                                                    | 6 |
| 22. | Техника нанесения ударов ногами на месте и в передвижении.                                                    | 6 |
| 23. | Техника нанесения ударов руками и ногами на месте и в передвижении.                                           | 6 |
| 24. | Техника защиты от ударов руками на месте и в передвижении.                                                    | 6 |
| 25. | Техника защиты от ударов ногами на месте и в передвижении.                                                    | 6 |
| 26. | Техника защиты от ударов руками и ногами на месте и в передвижении.                                           | 6 |
| 27. | Техника нанесения прямых ударов руками в ближнем бою.                                                         | 6 |
| 28. | Техника нанесения боковых ударов руками в ближнем бою.                                                        | 6 |
| 29. | Техника защиты от прямых ударов руками в ближнем бою.                                                         | 6 |
| 30. | Техника защиты от боковых ударов руками в ближнем бою.                                                        | 6 |
| 31. | Техника нанесения прямых ударов ногами в ближнем бою.                                                         | 6 |
| 32. | Техника нанесения боковых ударов ногами в ближнем бою.                                                        | 6 |
| 33. | Техника защиты от прямых ударов ногами в ближнем бою.                                                         | 6 |
| 34. | Техника защиты от боковых ударов ногами в ближнем бою.                                                        | 6 |
| 35. | Техника защиты от рук. Защита левого прямого контратака на месте и в передвижении                             | 6 |
| 36. | Техника защиты от рук. Защита правого прямого контратака на месте и в передвижении                            | 6 |
| 37. | Техника защиты от прямых ударов ног. Защита от левого прямого удара и контратака на месте и в перемещении.    | 6 |
| 38. | Защита от рук. Защита от левого бокового удара и контратака на месте и в передвижении.                        | 6 |
| 39. | Защита от рук. Защита от правого бокового удара и контратака на месте и в передвижении.                       | 6 |
| 40. | Защита от ног. Защита от левого бокового удара и контратака на месте и в передвижении.                        | 6 |
| 41. | Защита от ног. Защита от правого бокового удара и контратака на месте и в передвижении.                       | 6 |

|                                 |                                                                                                                                   |            |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 42.                             | Обще-развивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, упражнения в движении, совершенствование техники ударов ногами и защиты от них. | 6          |
| 43.                             | Обще-развивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, упражнения в движении, совершенствование техники ударов руками и защиты от них. | 6          |
| 44.                             | Обще-развивающие упражнения, прыжковые упражнения. Совершенствование техники ударов ногами в прыжке.                              | 6          |
| 45.                             | Упражнения с использованием отягощений. Совершенствование техники ударов руками.                                                  | 6          |
| 46.                             | Упражнения с использованием отягощений. Совершенствование техники ударов ногами.                                                  | 6          |
| 47.                             | Упражнения с использованием отягощений. Совершенствование техники ударов ногами и руками.                                         | 6          |
| 48.                             | Обще-развивающие упражнения в парах. Элементы техник игровых видов спорта. Индивидуальные действия игрока в футболе.              | 6          |
| 49.                             | Техника защиты от рук «левши». Защита от правого прямого удара на месте и в передвижении.                                         | 6          |
| 50.                             | Техника защиты от рук «левши». Защита от левого прямого удара на месте и в передвижении.                                          | 6          |
| 51.                             | Техника защиты от ног «левши». Защита от правого прямого удара на месте и в передвижении.                                         | 6          |
| 52.                             | Техника защиты от ног «левши». Защита от левого прямого удара на месте и в передвижении.                                          | 6          |
| 53.                             | Техника защиты от рук «левши». Защита от правого бокового удара на месте и в передвижении.                                        | 6          |
| 54.                             | Техника защиты от рук «левши». Защита от левого бокового удара на месте и в передвижении.                                         | 6          |
| 55.                             | Обще-развивающие упражнения. Приём контрольных нормативов и нормативов по ППФП.                                                   | 6          |
| <b>Итого</b>                    |                                                                                                                                   | <b>336</b> |
| <b>Атлетическая гимнастика*</b> |                                                                                                                                   |            |
| 1.                              | Построение, ходьба, бег, обще-развивающие упражнения. Организационное занятие                                                     | 2          |
| 2.                              | Обще-развивающие упражнения. Ходьба, бег. Базовые упражнения. Техника выполнения базовых упражнений                               | 8          |
| 3.                              | Комплекс восстанавливающих упражнений. Обучение техники жима лежа.                                                                | 10         |
| 4.                              | Комплекс упражнений на восстановление дыхания. Обучение техники приседаний.                                                       | 10         |
| 5.                              | Разминка. Обучение техники становой тяги                                                                                          | 10         |
| 6.                              | Комплекс упражнений на растяжение. Обучение техники разведений (стоя, сидя, в наклон, лежа).                                      | 10         |
| 7.                              | Обще-развивающие упражнения. Ходьба, бег. Обучение техники тяги (верхняя, нижняя, за голову).                                     | 10         |
| 8.                              | Обще-развивающие упражнения. Ходьба, бег. Обучение техники отжимания, подтягивания.                                               | 10         |
| 9.                              | Обще-развивающие упражнения в парах. Развитие общей выносливости.                                                                 | 10         |
| 10.                             | Обще-развивающие упражнения в движении. Развитие силы.                                                                            | 10         |
| 11.                             | Обще-развивающие упражнения в парах. Развитие силовой выносливости.                                                               | 10         |
| 12.                             | Разминка. Обучение техники базовых упражнений.                                                                                    | 10         |
| 13.                             | Обще-развивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                  | 10         |
| 14.                             | Обще-развивающие упражнения. Развитие основных мышечных групп.                                                                    | 10         |
| 15.                             | Обще-развивающие упражнения. Развитие основных мышц груди.                                                                        | 10         |

|              |                                                                                                                   |            |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 16.          | Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц предплечья и плечевого пояса.                                          | 10         |
| 17.          | Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц верхнего плечевого пояса.                                              | 10         |
| 18.          | Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц спины.                                                                 | 10         |
| 19.          | Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц поясничного отдела.                                                    | 10         |
| 20.          | Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц рук (бицепс, трицепс).                                                 | 10         |
| 21.          | Обще-развивающие упражнения. Специальные упражнения для развития дельтовидной мышцы плеча.                        | 10         |
| 22.          | Обще-развивающие упражнения. Специальные упражнения для развития мышц предплечья и плечевого пояса.               | 10         |
| 23.          | Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц ног.                                                                   | 10         |
| 24.          | Обще-развивающие упражнения. Специальные упражнения для развития икроножных мышц.                                 | 10         |
| 25.          | Обще-развивающие упражнения. Специальные упражнения для развития двуглавой мышцы и мышц задней поверхности бедра. | 10         |
| 26.          | Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц брюшного пресса.                                                       | 10         |
| 27.          | Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники жима лежа.                                                 | 10         |
| 28.          | Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники становой тяги.                                             | 10         |
| 29.          | Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники приседания.                                                | 10         |
| 30.          | Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники разведения.                                                | 10         |
| 31.          | Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники тяги на тренажере.                                         | 10         |
| 32.          | Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники подтягивания, отжимания.                                   | 10         |
| 33.          | Обще-развивающие упражнения. Развитие основных крупных мышечных групп.                                            | 10         |
| 34.          | Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц спины, груди.                                                          | 10         |
| 35.          | Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц рук, плечевого пояса, ног.                                             | 10         |
| 36.          | Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц ног, брюшного пресса.                                                  | 10         |
| 37.          | Обще-развивающие упражнения. Выполнение базовых упражнений со штангой, гантелями.                                 | 10         |
| 38.          | Обще-развивающие упражнения. Выполнение базовых упражнений на тренажере.                                          | 10         |
| 39.          | Обще-развивающие упражнения. Прием контрольных нормативов и нормативов по ППФП.                                   | 6          |
| <b>Итого</b> |                                                                                                                   | <b>336</b> |

\* ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка включена в каждое занятие в объеме 30 % от общего времени.

#### **4.5. Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельные занятия не предусмотрены учебным планом

#### **5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся не предусмотрено учебным планом

#### **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

Для установления соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС ВО разработан фонд оценочных средств (вопросы для подготовки к зачету, тесты и др.). Фонд оценочных средств представлен в Приложении № 1.

## 7. Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

Основная и дополнительная учебная литература имеется в Научной библиотеке и электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ.

### Основная:

1. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] / И.С. Барчуков; Ю.Н. Назаров; В.Я. Кикоть; С.С. Егоров; И.А. Мацур. Москва: Юнити-Дана, 2012.- 432 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.
2. Баскетбол [Электронный ресурс]: основы обучения техническим приемам игры в нападении. Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014.- 40 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275631>.
3. Борисова В. В. Гимнастика [Электронный ресурс]: ритмическая гимнастика / В.В. Борисова; Т.А. Шестакова. Тула: ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2011.- 66 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=230701>.
4. Брискин Ю. А. Адаптивный спорт [Электронный ресурс] / Ю.А. Брискин; С.П. Евсеев; А.В. Передерий. Москва: Советский спорт, 2010.- 316 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210376>.
5. Губа В. П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности [Электронный ресурс] / В.П. Губа; А.В. Лексаков. Москва: Советский спорт, 2012.- 176 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210422>.
6. Забелина Л. Г. Легкая атлетика [Электронный ресурс] / Л.Г. Забелина; Е.Е. Нечунаева. Новосибирск: НГТУ, 2010.- 59 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>.
7. Иванова С. Ю. Физическая культура [Электронный ресурс]: лыжная подготовка студентов вуза / С.Ю. Иванова; Р.В. Конькова; Е.В. Сантьева. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011.- 150 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>.
8. Кислица Н. Т. Плавание [Электронный ресурс] / Н.Т. Кислица; В.В. Семянникова. Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011.- 149 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201>.
9. Лушпа А. А. Плавание [Электронный ресурс] / А.А. Лушпа. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012.- 108 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770>.
10. Мелихов В. В. Силовая гимнастика для студентов, занимающихся адаптивным физическим воспитанием в специальных медицинских группах [Электронный ресурс] / В.В. Мелихов. Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2007.- 123 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272210>.
11. Шулика Ю. А. Бокс [Электронный ресурс]: Теория и методика / Ю.А. Шулика; А.А. Лавров; С.М. Ахметов. Москва: Советский спорт, 2009.- 768 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210358>.

### Дополнительная:

1. Асташина М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс] / М.П. Асташина. Омск: Издательство СибГУФК, 2014.- 189 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043>.
2. Гелецкая Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] / Л.Н. Гелецкая; И.Ю. Бирдигулова; Д.А. Шубин; Р.И. Конова-лова. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014.- 219 с.

- Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>.
3. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. Санкт-Петербург: СпецЛит, 2010.- 192 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105752>.
  4. Григорович Е. С. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е.С. Григорович; К.Ю. Романов. Минск: Вышэйшая школа, 2011.- 352 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>.
  5. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике [Электронный ресурс] / В.Б. Коренберг. Москва: Советский спорт, 2011.- 208 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210440>.
  6. Манжелей И. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: компетентностный подход / И.В. Манжелей; Е.А. Симонова. М.Берлин: Директ-Медиа, 2015.- 183 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>.
  7. Минникаева Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] / Н.В. Минникаева. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014.- 142 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>.
  8. Мишенькина В. Ф. Волейбол, гандбол, баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам [Электронный ресурс] / В.Ф. Мишенькина; И.А. Рогов; О.С. Шалаев; Д.В. Карбанов. Омск: Издательство СибГУФК, 2004.- 116 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274903>.
  9. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) [Электронный ресурс] / Е.А. Мусатов. Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2011.- 315 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223>.
  10. Чертов Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов. Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012.- 118 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.
  11. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. Москва: Директ-Медиа, 2013.- 160 с. Режим доступа:  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.
  12. Шулятьев В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] / В.М. Шулятьев; В.С. Побыванец. Москва: Российский университет дружбы народов, 2012.- 287 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>.

#### **Периодические издания:**

«Советский спорт», «Физкультура и спорт»,

#### **8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины**

1. Единое окно доступа к учебно-методическим разработкам <https://ioypray.pdf>
3. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>
4. Университетская библиотека ONLINE <http://biblioclub.ru/>

#### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Учебно-методические разработки имеются в научной библиотеке и электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов института агроинженерии [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии ; сост.: В. А. Лихачев [и др.]. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 32 с. : табл. - Библиогр.: с. 31.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/2.pdf>

2. Рывок гири как средство укрепления мышечного корсета [Электронный ресурс] : метод. указания для самостоятельной работы по дисциплине [для обучающихся Института агроинженерии, Института агроэкологии и преподавателей физической культуры вузов] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 26 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 24-25.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/3.pdf>
  3. Организация и методика проведения спортивно-массовых мероприятий в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : метод. указания / сост. Т. Л. Чернявских ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 26 с. - Библиогр.: с. 24-25.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/4.pdf>
  4. Касымов, Ф. Ф. Педагогическая технология формирования физической культуры личности студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ф. Ф. Касымов ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2016. - 119 с. : ил. - Библиогр.: с. 108-118.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/5.pdf>
  5. Силовая тренировка спортсмена - армборца [Электронный ресурс] : метод. указания [для преподавателей физической культуры, тренеров, спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 19 с. - Библиогр.: с. 18.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/7.pdf>
  6. Губа В. П. Волейбол в университете [Электронный ресурс]: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / В.П. Губа; А.В. Родин. Москва: Советский спорт, 2009.- 162 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477>.
  7. Поваляева Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика [Электронный ресурс]: для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева; О.Г. Сыромятникова. Омск: Издательство СибГУФК, 2012.- 144 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>.
  8. Чертов Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов. Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012.- 136 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241095>.
  9. Родин А. В. Баскетбол в университете [Электронный ресурс]: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / А.В. Родин; Д.В. Губа. Москва: Советский спорт, 2009.- 168 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210476>
- 10. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

В Научной библиотеке с терминальных станций предоставляется доступ к базам данных:  
- КонсультантПлюс (справочные правовые системы);

**11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

**Перечень учебных лабораторий, аудиторий, компьютерных классов**

Кафедра физического воспитания для проведения учебно-тренировочного процесса имеет

следующие спортивные залы и сооружения:

1. Зал спортивных игр 308, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм
2. Зал атлетической гимнастики общежитие №5/, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по атлетической гимнастике
3. Зал бокса общежитие №5/, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по боксу
4. Зал кикбоксинга общежитие №5/, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу
5. Зал аэробики общежитие №4, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по аэробике
6. Зал аэробики общежитие №4, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по аэробике и ОФП
7. Лыжная база. общежитие №1, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по ОФП и лыжному спорту

**Перечень основного оборудования:**

1. Тренажёр спортивный «Горка».
2. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой (7 шт.).
3. Дорожка беговая
4. Стол для армспорта (2 шт).
5. Стол теннисный (5 шт.).
6. Ринг боксерский.
7. Ковер для борьбы
8. Весы медицинские.
9. Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки – 60 пар.
10. Телевизор.
11. Видеоманитофон.
12. Музыкальный центр
13. Табло информационное.
14. Табло отсчёта 24-х секунд.

Спортивные залы и сооружения оснащены соответствующим спортивным инвентарем необходимым для проведения учебно-тренировочных занятий

## **12. Инновационные образовательные технологии**

Кафедра инновационные образовательные технологии в учебном процессе не использует.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине

**Б1.Б.24 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки **35.03.06** **Агроинженерия**

Профиль **Электрооборудование и электротехнологии**

Уровень высшего образования – **бакалавриат (академический)**

Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения – **очная**

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Компетенции с указанием этапа их формирования в процессе освоения ОПОП.....                                                                                                                                   | 26 |
| 2. Показатели, критерии и шкала оценивания сформированности компетенций.....                                                                                                                                     | 26 |
| 3. Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этап(ы) формирования компетенций в процессе освоения ОПОП..... | 27 |
| 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этап(ы) формирования компетенций .....                                          | 28 |
| 4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости .....                                                                                                                                      | 28 |
| 4.1.1. Контрольные тесты .....                                                                                                                                                                                   | 28 |
| 4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации .....                                                                                                                                | 29 |
| 4.2.1. Зачет.....                                                                                                                                                                                                | 29 |

## 1. Компетенции с указанием этапа их формирования в процессе освоения ОПОП

Компетенции по данной дисциплине формируются на базовом этапе.

| Контролируемые компетенции                                                                                                                    | Контролируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                               | знания                                                                                                                                                                                                             | умения                                                                                                                                                                                                                                                                          | навыки                                                                                                                                                                                                                                                |
| ОК-8<br>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Обучающийся должен знать:<br>- систему организации занятий по физической культуре, в развитии человека и подготовке специалиста;<br>- знать основы физической культуры и здорового образа жизни<br>– (Б1.Б.24-З.1) | Обучающийся должен уметь:<br>- обеспечивать последовательность и равномерность нагрузки на функциональные системы организма;<br>- применять систему теоретических умений и навыков, направленных на совершенствование психофизических способностей и качеств<br>- (Б1.Б.24-У.1) | Обучающийся должен владеть: методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей - (Б1.Б.24-Н.1) |

## 2. Показатели, критерии и шкала оценивания сформированности компетенций

| Показатели оценивания (ЗУН) | Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | Недостаточный уровень                                                                                                                                                                    | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                    | Средний уровень                                                                                                                                                                                                                      | Высокий уровень                                                                                                                                                                                                            |
| Б1.Б.24-З.1                 | Обучающийся не знает и не понимает систему организации занятий по физической культуре, в развитии человека и подготовке специалиста, основы физической культуры и здорового образа жизни | Обучающийся слабо знает и понимает систему организации занятий по физической культуре, в развитии человека и подготовке специалиста, основы физической культуры и здорового образа жизни               | Обучающийся с незначительными ошибками и отдельными пробелами знает и понимает систему организации занятий по физической культуре, в развитии человека и подготовке специалиста, основы физической культуры и здорового образа жизни | Обучающийся с требуемой степенью полноты и точности знает и понимает систему организации занятий по физической культуре, в развитии человека и подготовке специалиста, основы физической культуры и здорового образа жизни |
| Б1.Б.24-У.1                 | Обучающийся не умеет обеспечивать последовательность и равномерность нагрузки на функциональные системы организма, применять систему теоретических умений и навыков, направленных        | Обучающийся слабо умеет применять последовательность и равномерность нагрузки на функциональные системы организма, применять систему теоретических умений и навыков, направленных на совершенствование | Обучающийся умеет применять последовательность и равномерность нагрузки на функциональные системы организма, применять систему теоретических умений и навыков, направленных на совершенствование пси-                                | Обучающийся умеет использовать последовательность и равномерность нагрузки на функциональные системы организма, применять систему теоретических умений и навыков, направленных на совершенствование                        |

|             | ных на совершенствование психофизических способностей и качеств                                                                                                                                                                                     | психофизических способностей и качеств                                                                                                                                                                                                                 | хофизических способностей и качеств                                                                                                                                                                                                                                         | ование психофизических способностей и качеств                                                                                                                                                                                                             |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Б1.Б.24-Н.1 | Обучающийся не владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей | Обучающийся слабо владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей | Обучающийся с небольшими затруднениями владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей | Обучающийся свободно владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей |

### 3. Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП

Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, характеризующих базовый этап формирования компетенций в процессе освоения ОПОП, содержатся в учебно-методических разработках, приведенных ниже.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов института агроинженерии [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии ; сост.: В. А. Лихачев [и др.]. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 32 с. : табл. - Библиогр.: с. 31.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/2.pdf>
2. Рывок гири как средство укрепления мышечного корсета [Электронный ресурс] : метод. указания для самостоятельной работы по дисциплине [для обучающихся Института агроинженерии, Института агроэкологии и преподавателей физической культуры вузов] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 26 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 24-25.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/3.pdf>
3. Силовая тренировка спортсмена - армборца [Электронный ресурс] : метод. указания [для преподавателей физической культуры, тренеров, спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 19 с. - Библиогр.: с. 18.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/7.pdf>
4. Губа В. П. Волейбол в университете [Электронный ресурс]: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / В.П. Губа; А.В. Родин. Москва: Советский спорт, 2009.- 162 с.

- Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477>.
5. Поваляева Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика [Электронный ресурс]: для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева; О.Г. Сыромятникова. Омск: Издательство СибГУФК, 2012.- 144 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>.
  6. Чертов Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов. Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012.- 136 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241095>.
  7. Родин А. В. Баскетбол в университете [Электронный ресурс]: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / А.В. Родин; Д.В. Губа. Москва: Советский спорт, 2009.- 168 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210476>

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этап(ы) формирования компетенций**

В данном разделе методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих базовый этап формирования компетенций по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», приведены применительно к каждому из используемых видов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

##### **4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости**

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий; контрольных тестов, тестов профессионально-прикладной физической подготовки, контрольных нормативов (обязательных тестов) и контрольных упражнений, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных групп по видам спорта (элективных курсов) по профессионально-прикладной физической подготовке бакалавров и специалистов.

##### **4.1.1. Контрольные тесты**

Контрольные тесты сдаются обучающимися в течение семестра. Критерии оценки (табл.) доводятся до сведения обучающегося в начале занятий. Оценка объявляется непосредственно после сдачи тестов. Обучающиеся специальной медицинской группы сдают тесты допустимые при их заболеваниях и оцениваются «выполнил» и «не выполнил».

| Женщины                                                                    |               |              |              |              |              |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Критерии оценивания                                                        | Шкала (баллы) |              |              |              |              |
|                                                                            | 5             | 4            | 3            | 2            | 1            |
| 1. Бег 500 м. (мин., сек.)                                                 | 1.43          | 1.53         | 2.03         | 2.13         | 2.23         |
| 2. Бег на лыжах 3000 м. (мин., сек.)                                       | 18.00         | 18.30        | 19.30        | 20.00        | 21.00        |
| 3. Плавание: 50 м. (мин., сек.)<br>100 м. (мин., сек.)                     | 0.54<br>2.15  | 1.03<br>2.40 | 1.14<br>3.05 | 1.24<br>3.35 | б/вр<br>4.10 |
| 4. Подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см.)<br>(кол-во раз) | 20            | 16           | 10           | 6            | 4            |

|                                                                   |       |       |       |       |       |
|-------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 5. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждый) | 12    | 10    | 8     | 6     | 4     |
| Мужчины                                                           |       |       |       |       |       |
| 1. Бег 1000 м. (мин., сек.)                                       | 3.10  | 3.20  | 3.30  | 3.40  | 3.50  |
| 2. Бег на лыжах 5000 м. (мин., сек.)                              | 23.50 | 25.00 | 26.25 | 27.45 | 28.30 |
| 3. Плавание 50 м. (мин., сек.)                                    | 40.0  | 44.0  | 48.0  | 57.0  | б/вр  |
| 100 м. (мин., сек.)                                               | 1.40  | 1.50  | 2.00  | 2.15  | 2.30  |
| 4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)      | 15    | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 5. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)      | 10    | 7     | 5     | 3     | 2     |

## 4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 4.2.1. Зачет

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся основной профессиональной образовательной программы по разделам дисциплины. По результатам зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

Зачет проводится по окончании практических занятий. Зачетным является последнее занятие по дисциплине. Зачет принимается преподавателями, читающими лекции по данной дисциплине. В случае отсутствия ведущего преподавателя зачет принимается преподавателем, назначенным распоряжением заведующего кафедрой. С разрешения заведующего кафедрой на зачете может присутствовать преподаватель кафедры, привлеченный для помощи в приеме зачета.

Присутствие на зачетах преподавателей с других кафедр без соответствующего распоряжения ректора, проректора по учебной работе или декана факультета не допускается.

Формы проведения зачетов (устный опрос) определяются кафедрой и доводятся до сведения обучающихся в начале семестра.

Для проведения зачета ведущий преподаватель накануне получает в деканате зачетно-экзаменационную ведомость, которая возвращается в деканат после окончания мероприятия в день проведения зачета или утром следующего дня.

Обучающиеся при явке на зачет обязаны иметь при себе зачетную книжку, которую они предъявляют преподавателю.

Качественная оценка «зачтено», внесенная в зачетную книжку и зачетно-экзаменационную ведомость, является результатом успешного усвоения учебного материала.

Результат зачета в зачетную книжку выставляется в день проведения зачета в присутствии самого обучающегося. Преподаватели несут персональную ответственность за своевременность и точность внесения записей о результатах промежуточной аттестации в зачетно-экзаменационную ведомость и в зачетные книжки.

Если обучающийся явился на зачет и отказался от прохождения аттестации в связи с неподготовленностью, то в зачетно-экзаменационную ведомость ему выставляется оценка «не зачтено».

Неявка на зачет отмечается в зачетно-экзаменационной ведомости словами «не явился».

Обучающимся, не сдавшим зачет в установленные сроки по уважительной причине, индивидуальные сроки проведения зачета определяются приказом ректора Университета.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, сдают зачет в сроки, определяемые Университетом. Информация о ликвидации задолженности отмечается в экзаменационном листе.

Допускается с разрешения деканата и досрочная сдача зачета с записью результатов в экзаменационный лист.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, могут сдавать зачеты в сроки, установленные индивидуальным учебным планом. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

Процедура проведения промежуточной аттестации для особых случаев изложена в «Положении о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по ОПОП бакалавриата, специалитета и магистратуры» ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ (2016 г.).

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице.

| Шкала               | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оценка «зачтено»    | <p>1. Для обучающихся основного учебного отделения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение занятий не менее 90%;</li> <li>- выполнение контрольных тестов, тестов ППФП, контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворительно»</li> </ul> <p>2. Для обучающихся специальной медицинской группы (по состоянию здоровья):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение занятий не менее 50%;</li> <li>- выполнение контрольных тестов, тестов ППФП, контрольных упражнений без оценки</li> </ul> <p>3. Для обучающихся полностью освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на учебный семестр:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реферат с оценкой «зачтено»</li> <li>- участие в судействе массовых соревнований</li> </ul> |
| Оценка «не зачтено» | <p>1. Для обучающихся основного учебного отделения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение занятий менее 90%;</li> <li>- выполнение контрольных тестов, тестов ППФП, контрольных нормативов на оценку ниже «удовлетворительно».</li> </ul> <p>2. Для обучающихся специальной медицинской группы (по состоянию здоровья):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение занятий менее 50%;</li> <li>- не выполнение контрольных тестов, тестов ППФП, контрольных упражнений.</li> </ul> <p>3. Для обучающихся полностью освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на учебный семестр:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реферат с оценкой «не зачтено»</li> <li>- не участие в судействе массовых соревнований</li> </ul>          |

### Тесты профессионально-прикладной физической подготовки к зачету

Тесты профессионально-прикладной физической (ППФП) подготовки сдаются обучающимися в конце каждого семестра. Критерии оценки (табл.) доводятся до сведения обучающегося в начале занятий. Оценка объявляется непосредственно после сдачи тестов. Обучающиеся специальной медицинской группы сдают тесты допустимые при их заболеваниях и оцениваются «выполнил» и «не выполнил».

| Женщины                                                                                    |      |               |    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------|----|----|
| Критерии оценивания                                                                        | Курс | Шкала (баллы) |    |    |
|                                                                                            |      | 5             | 4  | 3  |
| 1. В висе на шведской стенке, сгибание и разгибание ног до 90 <sup>0</sup><br>(кол-во раз) | 1    | 20            | 16 | 14 |
|                                                                                            | 2    | 22            | 18 | 16 |
|                                                                                            | 3    | 26            | 24 | 18 |

|                                                                            |   |     |     |     |
|----------------------------------------------------------------------------|---|-----|-----|-----|
| 2. Лёжа на бёдрах на скамейке, сгибание и разгибание туловища (кол-во раз) | 1 | 35  | 30  | 25  |
|                                                                            | 2 | 38  | 32  | 28  |
|                                                                            | 3 | 40  | 35  | 30  |
| 3. Прыжки на двух ногах по лестнице вверх (8 ступеней вверх и вниз в сек.) | 1 | 6.4 | 6.6 | 6.8 |
|                                                                            | 2 | 6.2 | 6.4 | 6.6 |
|                                                                            | 3 | 6.0 | 6.2 | 6.4 |
| 4. Челночный бег 4 x 10 м. (сек.)                                          | 1 | 7.7 | 7.8 | 8.0 |
|                                                                            | 2 | 7.5 | 7.7 | 7.8 |
|                                                                            | 3 | 7.3 | 7.4 | 7.6 |
| Мужчины                                                                    |   |     |     |     |
| 1. Подтягивание на руках в висе лёжа, ноги выше туловища (кол-во раз)      | 1 | 14  | 11  | 9   |
|                                                                            | 2 | 15  | 13  | 11  |
|                                                                            | 3 | 17  | 15  | 13  |
| 2. Отжимание лёжа, ноги выше туловища (кол-во раз)                         | 1 | 24  | 22  | 20  |
|                                                                            | 2 | 26  | 24  | 22  |
|                                                                            | 3 | 30  | 27  | 25  |
| 3. Лёжа на скамейке на бёдрах, сгибание разгибание туловища (кол-во раз)   | 1 | 40  | 35  | 30  |
|                                                                            | 2 | 45  | 40  | 35  |
|                                                                            | 3 | 50  | 45  | 40  |
| 4. Прыжки на двух ногах по лестнице вверх (8 ступеней вверх и вниз в сек.) | 1 | 5.6 | 5.8 | 6.0 |
|                                                                            | 2 | 5.4 | 5.6 | 5.8 |
|                                                                            | 3 | 5.0 | 5.2 | 5.4 |
| 5. Челночный бег 4 x 10 м. (сек.)                                          | 1 | 6.4 | 6.6 | 7.0 |
|                                                                            | 2 | 6.2 | 6.4 | 6.8 |
|                                                                            | 3 | 6.0 | 6.2 | 6.6 |

### Контрольные нормативы, упражнения к зачету

Контрольные нормативы, сдаются обучающиеся первого курса в начале первого семестра как характеризующие физическую подготовленность при поступлении в вуз и учитываются при выборе вида спорта (элективного курса). Во втором и последующих семестрах контрольные нормативы сдаются в конце каждого семестра. Критерии оценки (табл.) доводятся до сведения обучающегося в начале занятий. Оценка объявляется непосредственно после сдачи тестов.

| Критерии оценивания                                                                                                                                         | Женщины       |      |      |      |      | Мужчины |      |      |      |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
|                                                                                                                                                             | Шкала (баллы) |      |      |      |      |         |      |      |      |      |
|                                                                                                                                                             | 5             | 4    | 3    | 2    | 1    | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1. Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м. (сек.)                                                                                             | 15.7          | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 | 13.2    | 13.6 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 2. Тест на силовую подготовленность<br>- сед из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)<br>- подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 60            | 50   | 40   | 30   | 20   | 15      | 12   | 9    | 7    | 5    |

|                                                                                             |      |      |      |      |      |  |      |      |      |      |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|--|------|------|------|------|------|
| 3. Тест на общую выносли-<br>вость<br>- бег 1000м. (мин., сек.)<br>- бег 500м. (мин., сек.) |      |      |      |      |      |  | 3.10 | 3.20 | 3.30 | 3.40 | 3.50 |
|                                                                                             | 1.43 | 1.53 | 2.03 | 2.13 | 2.23 |  |      |      |      |      |      |

Контрольные упражнения, разработанные для обучающихся специальной медицинской группы (мужчины и женщины) сдаются в конце каждого семестра и оцениваются «выполнил» и «не выполнил»:

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины – 1000 м, женщины – 500 м. (без учета времени).
7. Тест Купера (12- минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
10. Упражнения с мячом.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения со скакалкой.

Обучающиеся, полностью освобожденные от физической культуры в конце каждого семестра пишут рефераты с последующей его защитой:

1 семестр.

Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2семестр.

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-4 семестр.

Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

5-6 семестр.

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Объём рефератов - 10-15 машинописных страниц.

# ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| Номер<br>изм. | Номера листов (разделов) |       |                         | Основание для внесения изменений              | Подпись                                                                             | Расшифровка<br>подписи | Дата       | Дата<br>введения<br>изменения |
|---------------|--------------------------|-------|-------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------|-------------------------------|
|               | замененных               | новых | анну-<br>лированных     |                                               |                                                                                     |                        |            |                               |
| 1             | п. 5-10 РПД<br>п. 3 ФОС  | -     | п. 5-10 РПД<br>п. 3 ФОС | Актуализация учебно-методического обеспечения |  | Захаров В.А.           | 01.04.2018 | 01.04.2018                    |