ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

УТВЕРЖДАЮ:
проректор по научно-методической и учебной работе
_____ Е.И. Скафа
_____ 2020 г.
МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Прикладная физическая культура

Направление подготовки:	45.03.02 Лингвистика
Профиль подготовки:	Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (английский язык)
Образовательная программа:	бакалавриат
Квалификация:	академический бакалавр
Форма обучения:	очная

Донецк 2020

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета иностранных языков

_____ А.Г. Удинская

«23» апреля 2020 г.

№МП

Программа учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» составлена на основании Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ГОС ВПО) Донецкой Народной Республики (ДНР) по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР №451 от 20.04.2016 г.;

Порядка организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики, утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР № 1171 от «10» ноября 2017 г.;

учебного плана и основной образовательной программы высшего профессионального образования направления подготовки 45.03.02 Лингвистика. Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (английский язык), разработанных в ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет».

Разработчик:
Ст. преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта _____ А.Г.Недашковская

Программа учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта ДонНУ
Протокол № 4/1 от 3 апреля 2020 г.

Заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта _____ С.И.Белых

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией факультета иностранных языков
Протокол № 4 от «15» апреля 2020 г.

Председатель учебно-методической
комиссии факультета _____ О.Л. Бессонова

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к внекредитным дисциплинам по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика. Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (английский язык). Для студентов направления подготовки 45.03.02 Лингвистика. Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (английский язык) дисциплина реализуется кафедрой физического воспитания и спорта.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые сопутствующей дисциплиной - «Физическая культура», создающей предметную основу для указанной дисциплины. Знания, полученные в рамках данного курса, будут использоваться при изучении дисциплин профессионального блока и в профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Характеристика учебной дисциплины	
Направление подготовки:	45.03.02 Лингвистика
Профиль подготовки:	Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (английский язык)
Образовательная программа:	бакалавриат
Квалификация:	академический бакалавр
Форма обучения:	очная
Количество содержательных модулей	
Дисциплина базовой/вариативной части образовательной программы	Внекредитная дисциплина
Формы контроля (МК, экзамен, зачет)	2,4,6,7 семестры: зачет
Показатели	
Количество зачетных единиц (кредитов)	-
Год подготовки	1-4
Семестр	1-7
Количество часов	332
- лекционных	
- практических, семинарских	332
- лабораторных	
- самостоятельной работы	
в т.ч. индивидуальное задание	
Недельное количество часов,	2-4
в т. ч. аудиторных	

3. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры студента, как системного и интегративного качества личности, как условия и предпосылки эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщённого показателя профессиональной культуры будущего специалиста.

Задачи дисциплины

Основной задачей формирования физической культуры студенческой молодёжи, имеющих различный уровень здоровья, является освоение поколением будущих молодых специалистов основных ценностей физической культуры, обеспечивающее повышение уровня личностного здоровья, эффективное самосовершенствование и самовоспитание, достижение высокой умственной и физической работоспособности в процессе учёбы и будущей профессиональной деятельности.

В связи с этим, дисциплина «Прикладная физическая культура» в ДонНУ предусматривает решение следующих общих задач:

- включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по освоению ценностей физической культуры, её активного творческого использования во всестороннем развитии личности;
- содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, повышению ими уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающих философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими, моторными и организационными основами физической культуры;
- формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержания уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование навыка самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры, спорта и оздоровительных технологий;
- овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культурой, принципами здорового образа жизни;
- улучшение качества здоровья студенческой молодежи имеющих нарушения в состоянии здоровья посредством оптимального двигательного режима.

Наряду с решением основных общих задач физического воспитания студентов ДонНУ, для студентов специального медицинского отделения и групп АФК реализуются более узкие задачи, направленные на:

- ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений

и недостатков физического развития, индивидуального подхода при выборе средств физического воспитания и дозировании нагрузок;

- овладение комплексом знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания (аэробика, ритмика, атлетическая гимнастика и др.), их положительном влиянии на физическое состояние человека, его творческое долголетие;
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизненно важных систем организма, обеспечение оптимального уровня работоспособности и физической подготовленности студентов;
- обучение рациональному дыханию, ознакомление с различными дыхательными методиками (методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун и др.);
- обогащение двигательного опыта общеприкладными физическими упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности;
- закрепление и совершенствование навыков технических и командно-тактических действий в базовых видах спорта (аэробика, лёгкая атлетика, спортивные игры);
- профилактика травматизма во время занятий по физическому воспитанию;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- развитие и закрепление компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Решение указанных задач осуществляется в целостном образовательном процессе,

объединяющем в себе не только занятия по физическому воспитанию в специальных медицинских группах (СМГ), как основную форму организации учебной деятельности студентов, но и физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, занятия в группах лечебно-корригирующей гимнастики, оздоровительной аэробики, атлетической гимнастики, пилатеса и т.д.

Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с требованиями ГОС ВПО по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика. Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (английский язык) и основной образовательной программы высшего образования направления подготовки 45.03.02 Лингвистика. Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (английский язык).

Бакалавр, освоивший образовательную программу бакалавриата, должен обладать следующими **общекультурными компетенциями:**

- способность ориентироваться в системе общечеловеческих ценностей и учитывать ценностно-смысловые ориентации различных социальных, национальных, религиозных, профессиональных общностей и групп в социуме (ОК-1);
- готовность к работе в коллективе, социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм; уважение к людям; ответственность за поддержание доверительных партнерских отношений (ОК-4);
- способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8);
- способность занимать гражданскую позицию в социально-личностных конфликтных ситуациях (ОК-9);
- готовность к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; способность критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития (ОК-11);

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать:

- научно-практические основы и принципы физической культуры, оздоровительных технологий, здорового образа и стиля жизни;
- роль физической культуры в развитии личности и подготовке специалиста;

уметь:

- использовать приобретённый опыт физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

владеть:

- системой практических умений и методических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физическое самосовершенствование, развитие профессионально важных психофизических способностей и качеств личности.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Курс дисциплины «Прикладная физическая культура» предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия.

Учебные занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура» проводятся со студентами основной, спецмедгруппой, АФК и учебно-спортивным отделением.

Дисциплина состоит из 14 модулей и следующих тем: кроссовая подготовка, легкая атлетика, спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол), гимнастика (аэробика,

атлетическая гимнастика), общая физическая подготовка. Темы занятий зависят от спортивной базы и распределения групп.

Порядковый номер и тема	Краткое содержание темы
Содержательный модуль 1, курс 1	
Тема 1. Кроссовая подготовка	История возникновения и развития лёгкой атлетики. Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Марш-бросок. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Общая беговая подготовка. Непрерывный равномерный бег. Переменный бег. Кросс с переменной интенсивностью
Содержательный модуль 2, курс 1	
Тема 2. Спортивные игры. Футбол	История возникновения и развития футбола. Футбол. Общая физическая подготовка. Правила игры. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Различные способы перемещений. Удары по мячу ногой. Приём (остановка) мяча. Ведение. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. Учебная игра
Баскетбол	История возникновения и развития баскетбола. Правила игры. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Различные способы перемещений. Прыжки, остановки, повороты. Передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину с места и в движении. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. Учебная игра
Волейбол	История возникновения и развития волейбола. Правила игры. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Различные способы стоек и перемещений. Передача мяча сверху двумя руками, над собой на месте и после перемещения: в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Подачи: нижняя прямая (боковая), приём снизу двумя руками. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. Учебная игра
Тема 3. Гимнастика Аэробика	История возникновения и развития ритмической гимнастики. Виды ритмической гимнастики. Основные понятия оздоровительной аэробики. Методические особенности занятий аэробикой. Самоконтроль. Разучивание элементов аэробики, базовых шагов. Низкоударная аэробика. Степ-аэробика. Разучивание базовых шагов и комбинаций. Низкоударная аэробика. Комплексы силовых упражнений без отягощений

Атлетическая гимнастика	История возникновения и развития атлетической гимнастики. Методические особенности занятий с отягощениями. Использование тренажёров. Правила поведения в тренажёрном зале. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Основные мышечные группы и основные упражнения для их развития. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения на снарядах. Комплекс упражнений с отягощениями. Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями
Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП)	ОФП с элементами гимнастики: ходьба, общеразвивающие упражнения (ОРУ) в ходьбе и в беге, комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости. ОФП: комплексы ОРУ с предметами (мячи, скакалки, гантели не более 1 кг и т.п.)
Содержательный модуль 3, курс 1	
Тема 2. Спортивные игры. Футбол	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Различные способы перемещений. Удары по мячу ногой, головой. Приём (остановка) мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Тактическая подготовка. Понятие о тактической системе и стиле игры Тактика игры в атаке и в обороне. Игровая подготовка.
Баскетбол	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Ведение мяча с изменением направления. Передачи и ловля мяча. Броски мяча в корзину с места и в движении, одной и двумя руками. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. Тактическая подготовка. Тактика игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины. Учебная игра. Тактика игры в защите: противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место. Учебная игра.
Волейбол	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Приём и передача мяча, подача, блокирование. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. Тактическая подготовка. Тактика игры в нападении. Учебная игра. Тактика игры в защите: приём сверху двумя руками, одиночное блокирование. Учебная игра
Тема 3. Гимнастика Аэробика	Общая физическая подготовка. Низкоударная аэробика. Комплексные программы. Комплексы силовых упражнений без отягощений и с отягощениями. Стретчинг. Степ-аэробика. Низкоударная аэробика. Силовая подготовка. Стретчинг

Атлетическая гимнастика	Методические особенности занятий атлетической гимнастикой различной направленности. Составление индивидуальных программ занятий. Комбинированные комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения на снарядах. Силовое троеборье (пауэрлифтинг). Правила соревнований. Методика тренировки для начинающих. Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями
Тема 4. ОФП	ОФП с элементами атлетической гимнастики: Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп. ОФП с элементами гимнастики: комплексы ОРУ, вольные упражнения. ОФП с элементами гимнастики спортивных игр: бадминтон, подвижные игры.
Содержательный модуль 4, курс 1	
Тема 5. Легкая атлетика	Ознакомление с техникой бега по прямой на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. Общая беговая подготовка. Непрерывный равномерный бег. Правила соревнований по лёгкой атлетике
Содержательный модуль 5, курс 2	
Тема 1 Кроссовая подготовка	Техника бега на длинные дистанции. Специальная беговая подготовка. Равномерный бег. Развитие общей выносливости. Марш-бросок. Переменный бег. Общая беговая подготовка. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег)
Содержательный модуль 6, курс 2	
Тема 2 Спортивные игры. Футбол	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Ведение мяча, жонглирование, остановки мяча, передачи, удары по неподвижному и движущемуся мячу, удары после приёма мяча. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря. Игровая подготовка
Баскетбол	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Остановки и повороты различными способами, ловля мяча двумя руками на месте и в движении, передача одной и двумя руками в движении, в прыжке, ведение и обводка. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Игровая подготовка
Волейбол	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: сочетание способов перемещений, передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; встречная

	передача в прыжке. Нападающий удар, приём мяча, снизу и сверху. Тактика игры в нападении (индивидуальные действия): выбор места для второй передачи, подачи, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку. Тактика игры в защите (индивидуальные действия): выбор места при приёме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнёра; выбор способа приёма мяча. Игровая подготовка
Тема 3 Гимнастика. Аэробика	Низкоударная аэробика. Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей. Степ-аэробика. Выполнение базовых шагов и комбинаций. Базовая аэробика. Комплексная программа средней интенсивности. Силовая тренировка с использованием отягощений. Стретчинг. Комплексная программа средней интенсивности. Учебная практика
Атлетическая гимнастика	Общая физическая подготовка. Упражнения без отягощений. Круговая тренировка. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы и силовой выносливости различных мышечных групп. Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Силовое троеборье (пауэрлифтинг). Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы. Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями.
Тема 4. ОФП	Развитие и совершенствование двигательных способностей методом круговой тренировки. Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов гимнастики. Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр
Содержательный модуль 7, курс 2	
Тема 2 Спортивные игры. Футбол	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Выполнение технических приёмов в затруднённых условиях. Упражнения, моделирующие фрагменты игры. Техника игры в атаке. Завершение игровых эпизодов, штрафные и угловые удары, обводка соперника (без борьбы или в борьбе), отбор мяча у соперника, вбрасывание мяча из аута, техника передвижений в игре. Игровая подготовка. Тактика игры в защите и в нападении
Баскетбол	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Выполнение технических приёмов в затруднённых условиях. Упражнения, моделирующие фрагменты игры. Техника игры в атаке. Заслон, наведение, пересечение, скрестный выход. Техника игры в защите: противодействие

	розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины, система личной защиты, игра в большинстве, игра в меньшинстве Игровая подготовка
Волейбол	Общая и специальная физическая подготовка. Интегральная подготовка. Техническая подготовка. Упражнения, моделирующие фрагменты игры. Техника игры в нападении: перемещения, передачи, нападающий удар, подачи. Техника игры в защите: различные способы приёма и блокирования мяча. Игровая подготовка
Тема 3 Гимнастика. Аэробика	Общая физическая подготовка. Базовая аэробика. Комплексная программа средней интенсивности. Совершенствование техники упражнений аэробики. Разучивание новых комплексов. Степ-аэробика. Комплексная программа средней интенсивности. Силовая тренировка с использованием отягощений. Стретчинг. Комплексная программа высокой интенсивности. Учебная практика
Атлетическая гимнастика	Общая физическая подготовка Комбинированные комплексы упражнений. Развитие выносливости. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп. Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Комплекс упражнений с гирями. Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями
Тема 4 ОФП	Совершенствование двигательных способностей, развитие выносливости. Функциональная подготовка, развитие общей и силовой выносливости, развитие координационных способностей. Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр
Содержательный модуль 8, курс 2	
Тема 5 Легкая атлетика	Ознакомление с техникой спортивной ходьбы. Продолжительная ходьба в чередовании с бегом. Спортивная ходьба в переменном темпе. Ознакомление с техникой прыжков в длину. Подбор разбега. Скоростно-силовая подготовка. Развитие прыгучести. Прыжки с полного разбега. Совершенствование техники прыжка
Содержательный модуль 9, курс 3	
Тема 1 Кроссовая подготовка	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника высокого старта и стартового ускорения. Специальная беговая подготовка. Равномерный бег. Развитие общей выносливости. Марш-бросок. Продолжительная ходьба в чередовании с бегом. Переменный бег. Кросс с переменной интенсивностью
Содержательный модуль 10, курс 3	

Тема 2 Спортивные игры Футбол	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с сопротивлением противника. Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. Функциональная подготовка
Баскетбол	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Передача и ловля мяча одной рукой в движении. Ведение и обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. Функциональная подготовка
Волейбол	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Передачи сверху двумя руками с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность; подачи на точность, нападающие удары. Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. Функциональная подготовка.
Тема 3 Гимнастика. Аэробика	Базовая аэробика. Комплексная программа средней интенсивности. Силовая тренировка с использованием отягощений. Стретчинг. Комплексная программа высокой интенсивности. Совершенствование техники упражнений аэробики. Степ-аэробика. Функциональная подготовка
Атлетическая гимнастика	Общая физическая подготовка. Упражнения без отягощений на снарядах. Круговая тренировка. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы и силовой выносливости различных мышечных групп. Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Силовое троеборье (пауэрлифтинг). Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы
Тема 4 ОФП	Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов гимнастики. Развитие и совершенствование двигательных способностей методом круговой тренировки. Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр
Содержательный модуль 11, курс 3	
Тема 2 Спортивные игры Футбол	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с сопротивлением противника. Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. Тактическая подготовка. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.

Баскетбол	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с сопротивлением противника. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. Игровая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. Тактическая подготовка. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.
Волейбол	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре. Игровая подготовка. Интегральная подготовка. Тактическая подготовка. Изучение групповых тактических действий. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.
Тема 3 Гимнастика. Аэробика	Общая физическая подготовка. Низкоударная аэробика. Базовая аэробика. Комплексная программа средней интенсивности. Силовая тренировка с использованием отягощений. Стретчинг. Комплексная программа высокой интенсивности. Совершенствование техники упражнений аэробики
Атлетическая гимнастика	Общая физическая подготовка Комбинированные комплексы упражнений. Развитие выносливости. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями
Тема 4 ОФП	Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов атлетической гимнастики. Функциональная подготовка, развитие скоростно-силовых способностей. Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов спортивных игр
Содержательный модуль 12, курс 3	
Тема 5 Легкая атлетика	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Общая беговая подготовка. Непрерывный равномерный бег. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Совершенствование низкого старта, стартового разгона. Финиширование различными способами. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Спортивная ходьба в переменном темпе. Совершенствование техники прыжков в длину. Развитие прыгучести. Прыжки с полного разбега. Скоростно-силовая подготовка. Метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность. Совершенствование техники метания

Содержательный модуль 13, курс 4	
Тема 1 Кроссовая подготовка	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения. Развитие общей выносливости. Марш-бросок. Общая беговая подготовка. Техника бега на повороте. Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег. Общая беговая подготовка
Содержательный модуль 14, курс 4	
Тема 2 Спортивные игры. Футбол	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники владения мячом с учётом игрового амплуа. Тактическая подготовка. Упражнения для совершенствования тактики игры: ведение мяча и обводка, открывание и закрывание, выбор позиции для отбора и перехвата мяча, страховка и взаимостраховка, комбинация приёмов тактики
Баскетбол	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Ведение, обводка, броски в корзину, штрафные броски. Тактическая подготовка. Упражнения для совершенствования тактики игры, комбинация приёмов тактики
Волейбол	Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Упражнения для совершенствования тактики игры, комбинация приёмов тактики
Тема 3 Гимнастика. Аэробика	Общая и специальная физическая подготовка. Базовая аэробика. Комплексная программа средней и высокой интенсивности. Силовая тренировка с использованием отягощений. Стретчинг. Степ-аэробика. Комплексная программа средней и высокой интенсивности
Атлетическая гимнастика	Общая и специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Силовое троеборье. Составление и обоснование индивидуальных комплексов упражнений. Комплексная программа с отягощениями
Тема 4 ОФП	Развитие и совершенствование двигательных способностей с помощью элементов гимнастики, ОРУ с комбинированными отягощениями. Развитие и совершенствование двигательных способностей методом круговой тренировки

Тематический план

Содержательный модуль 1	
Названия содержательных модулей и тем	**Количество часов**

		в т.ч.				
	всего	лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа
Содержательный модуль 1						
Тема 1 Кроссовая подготовка	18		18			
Итого по содержательному модулю 1	**18**		**18**			
Содержательный модуль 2						
Тема 2 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	18		18			
Тема 3 Гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика)						
Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП)						
Итого по содержательному модулю 2	**18**		**18**			
Содержательный модуль 3						
Тема 2 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	**32**		**32**			
Тема 3 Гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика)						
Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП)						
Итого по содержательному модулю 3	**32**		**32**			
Содержательный модуль 4						
Тема 5 Легкая атлетика	**32**		**32**			
Итого по содержательному модулю 4	**32**		**32**			
Содержательный модуль 5						
Тема 1 Кроссовая подготовка	**36**		**36**			
Итого по содержательному модулю 5	**36**		**36**			
Содержательный модуль 6						
Тема 2 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	**36**		**36**			
Тема 3 Гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика)						
Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП)						
Итого по содержательному модулю 6	**36**		**36**			
Содержательный модуль 7						
Тема 2 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	**32**		**32**			
Тема 3 Гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика)						
Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП)						
Итого по содержательному модулю 7	**32**		**32**			
Содержательный модуль 8						
Тема 5 Легкая атлетика	**32**		**32**			

Итого по содержательному модулю 8	**32**		**32**			
Содержательный модуль 9						
Тема 1 Кроссовая подготовка	**18**		**18**			
Итого по содержательному модулю 9	**18**		**18**			
Содержательный модуль 10						
Тема 2 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	**18**		**18**			
Тема 3 Гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика)						
Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП)						
Итого по содержательному модулю 10	**18**		**18**			
Содержательный модуль 11						
Тема 2 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	**16**		**16**			
Тема 3 Гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика)						
Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП)						
Итого по содержательному модулю 11	**16**		**16**			
Содержательный модуль 12						
Тема 5 Легкая атлетика	**16**		**16**			
Итого по содержательному модулю 12	**16**		**16**			
Содержательный модуль 13						
Тема 1 Кроссовая подготовка	**14**		**14**			
Итого по содержательному модулю 13	**14**		**14**			
Содержательный модуль 14						
Тема 2 Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	**14**		**14**			
Тема 3 Гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика)						
Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП)						
Итого по содержательному модулю 14	**14**		**14**			
ИТОГО	**332**		**332**			

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Темы практических занятий

№	**Название темы**	**Количество часов**
		очная форма с нормативным сроком обучения
1	Кроссовая подготовка	86
2	Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	166
3	Гимнастика (аэробика, атлетическая гимнастика)	
4	ОФП	
5	Легкая атлетика	80
	Итого	**332**

6. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценочные средства контроля успеваемости включают в себя тесты оценки уровня физической подготовленности (выполнение не более 3 обязательных тестов за один модуль) и количественную оценку посещаемости занятий.

№ п/п	**Двигательные тесты (ОФП)**
1.	Ходьба 3000 м (м, сек.)
2.	Равномерный бег 1000 м без учета времени Равномерный бег 2000 м без учета времени
3.	Бег 60 м (сек.)
4.	Челночный бег 4 х 9 м (сек.)
5.	Прыжок в длину с места (см)
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во) Подтягивание на перекладине (кол-во) Вис на согнутых руках (сек.)
7.	Подъем туловища в сед за 1 мин. (кол-во)
8.	Удержание положения сед углом 45^0 (сек.)
9.	«Скручивание»(кол-во)
10.	Гибкость. Наклон вперед из положения сидя (см)
11.	10 приседаний (сек.)
12.	Прыжки на скакалке 20 сек. (кол-во)

№ п/п	**Двигательные тесты (АФК и спецмедгруппы)**
1.	Ходьба 1000 м (м, сек.)
2.	Проба Штанге. Задержка дыхания на вдохе (сек.)
3.	Проба Генчи. Задержка дыхания на вдохе (сек.)
4.	Гибкость. Наклон вперед из исходного положения сидя (см)
5.	Тест Горяной. Наклон вперед из исходного положения – основная стойка
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (кол-во)
7.	Подъем туловища в сед за 1 мин., ноги согнуты (кол-во)
8.	Удержание положения сед углом 45^0 (сек.)
9.	Тест Руфье. Определение реакции сердечно-сосудистой системы на заданную физическую нагрузку – 30 приседаний за 45 сек. (индекс)
10.	Кистевая динамометрия (кг)
11.	«Скручивание» (кол-во)

№ п/п	**Тесты (футбол)**
1	Удары по воротам верхней частью подъема (ворота разделены на 4 части) с 7 м
2	Ведение мяча «носком» 30 м, сек
3	10 ударов верхом по неподвижному мячу с 10 м
4	Передача мяча на дальность в 20м-коридор (ширина 1,5 м)
5	Передача мяча с остановкой, торможением и прижатием стопой, 15 м
6	Ведение мяча «подошвой», 30 м, сек.
7	Жонглирование мяча двумя ногами (без потери мяча), кол-во раз
8	Остановка мяча торможением и прижатием подошвой стопы
9	Передача мяча способом «пас-бросок», 10 м

10	Передача мяча партнеру низом, 10 м
11	Жонглирование мяча бедром (без потери мяча), кол-во раз
12	Остановка мяча грудью
13	Передача мяча верхом, 20м
14	Ведение мяча, обводка (3 стоек) с последующим результативным ударом по воротам
15	Обводка стоек (5 стоек), сек.
16	Челночный бег с ведением, торможением и остановкой, 4х9м, сек
17	Торможение и прижатие летящего мяча стопой с подачи партнера
18	Вбрасывание мяча руками из-за головы, м
19	Ведение мяча 10 м с последующим результативным ударом по воротам с 10 м, сек.
20	Жонглирование мяча головой (без потери мяча)
21	Остановка мяча бедром

№ п/п	Тесты (волейбол)
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)
2	Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)
3	Подача (верхняя прямая или нижняя прямая) с любой части лицевой линии (раз)
4	Передачи в парах на время (сек)
5	Передачи в тройках со сменой мест на время (сек)
6	Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)
7	Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)
8	Передача мяча в тройках со сменой мест (мин, сек)
9	Прямой нападающий удар с зоны №4 с передачи игрока, стоящего в зоне №3 (раз)
10	Подача с любой части лицевой линии: 6 попыток в правую половину площадки и 6 попыток в левую половину площадки, не меняя точки подачи (раз)
11	Жонглирование (чередование верхней и нижней передач)
12	Передачи мяча в паре на время (сек)
13	Прямой нападающий удар с зоны №4 со второй передачи игрока зоны №3, по 6 попыток в правую и левую половины площадки (раз)
14	Подача с любой точки лицевой линии (не меняя точку подачи), по 6 попыток в 5, 6 и 1 зоны (раз)
15	Ускорение: 6 х 6 м (сек)
16	Подача с любой точки лицевой линии (не меняя точку подачи), по 6 попыток в дальнюю и ближнюю половины площадки (раз)
17	Подача в прыжке с любой точки лицевой линии (раз)
18	Нападающий удар с задней линии с зоны №6 (раз)
19	Верхняя передача в стену (расстояние не менее 2 м от стены, высота не менее 2 м) (раз)
20	Нижняя передача в стену (расстояние не менее 2 м от стены, высота не менее 2 м) (раз)
21	Нападающий удар с укороченной передачи (раз)

№ п/п	Тесты (баскетбол)
1	Штрафные броски (раз)
2	Средние броски (5 точек) (раз)
3	Бросок со 2-го шага с правой, центра, левой стороны

4	Челночный бег 4 х 18 м (сек)
5	Штрафной бросок (раз)
6	Дальний бросок (раз)
7	Броски с трапеции (5 точек) (раз)
8	Челночный бег 4 х 18 м (сек)
9	Штрафные броски (10 попаданий) (сек)
10	Средние броски (5 точек) (раз)
11	Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)
12	Челночный бег 4 х 18 м (сек)
13	Штрафные броски (в течение 3 мин) (раз)
14	Дальние броски (5 попаданий) (сек)
15	Броски в прыжке, средняя дистанция с правой, левой стороны, центра (раз)
16	Челночный бег 4 х 18 м (сек)
17	Штрафные броски (раз)
18	Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)
19	Челночный бег 4 х 18 м (сек)
20	Штрафые броски (раз)
21	Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)

№ п/п	**Тесты (аэробика)**
1.	Подъем туловища в сед (раз)
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
3.	Тест на гибкость (см)
4.	Упражнение «Крокодил» (сек)
5.	Упражнение на силу мышц живота в статическом положении «Угол» (сек)
6.	Подъем туловища в сед (раз)
7.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
8.	Тест на гибкость (см)
9.	Выполнение зачётного комплекса аэробных упражнений 3х32 счета - чёткое выполнение без остановки, правильная техника, музыкальный ритм – 5 баллов; - незначительные ошибки выполнения – 4 балла; - средние ошибки в технике, прерывание во время выполнения комплекса – 3 балла; - грубые ошибки, нет чёткого выполнения, ошибки в последовательности выполнения – 2 балла; - не полное выполнение комплекса -1 балл;
10.	Подъем туловища в сед (раз)
11.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
12.	Тест на гибкость (см)
13.	Упражнение «Крокодил» (сек)
14.	Упражнение на силу мышц живота в статическом положении «Угол» (сек)
15.	Подъем туловища в сед (раз)
16.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
17.	Тест на гибкость (см)
18.	Подъем туловища в сед (раз)

19.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
20.	Тест на гибкость (см)
21.	Составление и выполнение аэробных упражнений 1.45– 2.00

№ п/п	Тесты (атлетическая гимнастика)
1	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во)
2	Рывок гири 16 кг (сумма лев+прав)
3	Жим лежа (кол-во) (80% от собственного веса)
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во)
5	Подъем туловища в сед за 1 мин. (кол-во)
6	Подтягивание на перекладине (кол-во)
7	Приседания со штангой на плечах (кол-во) (90 % от собственного веса)
8	Становая тяга (100% от собственного веса)
9	Жим лежа (кол-во) (100% от собственного веса)

6. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (зачету)

Оценочные средства контроля успеваемости включают в себя тесты оценки уровня физической подготовленности (выполнение не более 3 обязательных тестов за один модуль) и количественную оценку посещаемости занятий.

№ п/п	Двигательные тесты (ОФП)
13.	Ходьба 3000 м (м, сек.)
14.	Равномерный бег 1000 м без учета времени Равномерный бег 2000 м без учета времени
15.	Бег 60 м (сек.)
16.	Челночный бег 4 х 9 м (сек.)
17.	Прыжок в длину с места (см)
18.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во) Подтягивание на перекладине (кол-во) Вис на согнутых руках (сек.)
19.	Подъем туловища в сед за 1 мин. (кол-во)
20.	Удержание положения сед углом 45^0 (сек.)
21.	«Скручивание»(кол-во)
22.	Гибкость. Наклон вперед из положения сидя (см)
23.	10 приседаний (сек.)
24.	Прыжки на скакалке 20 сек. (кол-во)

№ п/п	Двигательные тесты (АФК и спецмедгруппы)
1.	Ходьба 1000 м (м, сек.)
2.	Проба Штанге. Задержка дыхания на вдохе (сек.)
3.	Проба Генчи. Задержка дыхания на вдохе (сек.)
4.	Гибкость. Наклон вперед из исходного положения сидя (см)
5.	Тест Горяной. Наклон вперед из исходного положения – основная стойка

6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (кол-во)
7.	Подъем туловища в сед за 1 мин., ноги согнуты (кол-во)
8.	Удержание положения сед углом 45^0 (сек.)
9.	Тест Руфье. Определение реакции сердечно-сосудистой системы на заданную физическую нагрузку – 30 приседаний за 45 сек. (индекс)
10.	Кистевая динамометрия (кг)
11.	«Скручивание» (кол-во)

№ п/п	Тесты (футбол)
1	Удары по воротам верхней частью подъема (ворота разделены на 4 части) с 7 м
2	Ведение мяча «носком» 30 м, сек
3	10 ударов верхом по неподвижному мячу с 10 м
4	Передача мяча на дальность в 20м-коридор (ширина 1,5 м)
5	Передача мяча с остановкой, торможением и прижатием стопой, 15 м
6	Ведение мяча «подошвой», 30 м, сек.
7	Жонглирование мяча двумя ногами (без потери мяча), кол-во раз
8	Остановка мяча торможением и прижатием подошвой стопы
9	Передача мяча способом «пас-бросок», 10 м
10	Передача мяча партнеру низом, 10 м
11	Жонглирование мяча бедром (без потери мяча), кол-во раз
12	Остановка мяча грудью
13	Передача мяча верхом, 20м
14	Ведение мяча, обводка (3 стоек) с последующим результативным ударом по воротам
15	Обводка стоек (5 стоек), сек.
16	Челночный бег с ведением, торможением и остановкой, 4х9м, сек
17	Торможение и прижатие летящего мяча стопой с подачи партнера
18	Вбрасывание мяча руками из-за головы, м
19	Ведение мяча 10 м с последующим результативным ударом по воротам с 10 м, сек.
20	Жонглирование мяча головой (без потери мяча)
21	Остановка мяча бедром

№ п/п	Тесты (волейбол)
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)
2	Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)
3	Подача (верхняя прямая или нижняя прямая) с любой части лицевой линии (раз)
4	Передачи в парах на время (сек)
5	Передачи в тройках со сменой мест на время (сек)
6	Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)
7	Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)
8	Передача мяча в тройках со сменой мест (мин, сек)
9	Прямой нападающий удар с зоны №4 с передачи игрока, стоящего в зоне №3 (раз)
10	Подача с любой части лицевой линии: 6 попыток в правую половину площадки и 6 попыток в левую половину площадки, не меняя точки подачи (раз)
11	Жонглирование (чередование верхней и нижней передач)
12	Передачи мяча в паре на время (сек)
13	Прямой нападающий удар с зоны №4 со второй передачи игрока зоны №3, по 6 попыток в правую и левую половины площадки (раз)

14	Подача с любой точки лицевой линии (не меняя точку подачи), по 6 попыток в 5, 6 и 1 зоны (раз)
15	Ускорение: 6 х 6 м (сек)
16	Подача с любой точки лицевой линии (не меняя точку подачи), по 6 попыток в дальнюю и ближнюю половины площадки (раз)
17	Подача в прыжке с любой точки лицевой линии (раз)
18	Нападающий удар с задней линии с зоны №6 (раз)
19	Верхняя передача в стену (расстояние не менее 2 м от стены, высота не менее 2 м) (раз)
20	Нижняя передача в стену (расстояние не менее 2 м от стены, высота не менее 2 м) (раз)
21	Нападающий удар с укороченной передачи (раз)

№ п/п	Тесты (баскетбол)
1	Штрафные броски (раз)
2	Средние броски (5 точек) (раз)
3	Бросок со 2-го шага с правой, центра, левой стороны
4	Челночный бег 4 х 18 м (сек)
5	Штрафной бросок (раз)
6	Дальний бросок (раз)
7	Броски с трапеции (5 точек) (раз)
8	Челночный бег 4 х 18 м (сек)
9	Штрафные броски (10 попаданий) (сек)
10	Средние броски (5 точек) (раз)
11	Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)
12	Челночный бег 4 х 18 м (сек)
13	Штрафные броски (в течение 3 мин) (раз)
14	Дальние броски (5 попаданий) (сек)
15	Броски в прыжке, средняя дистанция с правой, левой стороны, центра (раз)
16	Челночный бег 4 х 18 м (сек)
17	Штрафные броски (раз)
18	Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)
19	Челночный бег 4 х 18 м (сек)
20	Штрафые броски (раз)
21	Дальние броски (в течение 1 мин) (раз)

№ п/п	Тесты (аэробика)
22.	Подъем туловища в сед (раз)
23.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
24.	Тест на гибкость (см)
25.	Упражнение «Крокодил» (сек)
26.	Упражнение на силу мышц живота в статическом положении «Угол» (сек)
27.	Подъем туловища в сед (раз)
28.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
29.	Тест на гибкость (см)
30.	Выполнение зачётного комплекса аэробных упражнений 3х32 счета - чёткое выполнение без остановки, правильная техника, музыкальный ритм – 5

	баллов; - незначительные ошибки выполнения – 4 балла; - средние ошибки в технике, прерывание во время выполнения комплекса – 3 балла; - грубые ошибки, нет чёткого выполнения, ошибки в последовательности выполнения – 2 балла; - не полное выполнение комплекса -1 балл;
31.	Подъем туловища в сед (раз)
32.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
33.	Тест на гибкость (см)
34.	Упражнение «Крокодил» (сек)
35.	Упражнение на силу мышц живота в статическом положении «Угол» (сек)
36.	Подъем туловища в сед (раз)
37.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
38.	Тест на гибкость (см)
39.	Подъем туловища в сед (раз)
40.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)
41.	Тест на гибкость (см)
42.	Составление и выполнение аэробных упражнений 1.45– 2.00

№ п/п	**Тесты (атлетическая гимнастика)**
1	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во)
2	Рывок гири 16 кг (сумма лев+прав)
3	Жим лежа (кол-во) (80% от собственного веса)
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во)
5	Подъем туловища в сед за 1 мин. (кол-во)
6	Подтягивание на перекладине (кол-во)
7	Приседания со штангой на плечах (кол-во) (90 % от собственного веса)
8	Становая тяга (100% от собственного веса)
9	Жим лежа (кол-во) (100% от собственного веса)

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

По курсу предполагается проведение промежуточной аттестации (зачёт).

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОЛУЧИТЬ СТУДЕНТЫ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ НА 1-4 КУРСАХ

Организационно учебная работа студента	**СРС**			**Все-го**
	Индивидуаль-ная работа	**Зачет**	**Индивидуальная творческая работа**	
Max 36 баллов	max __ баллов	max 60 баллов	max 4 балла	100 баллов
1.Посещение практических занятий		Выполнение контрольных тестов	1.Участие в спортивных соревнованиях 2.Судейство спортивных соревнований	

ШКАЛА СООТВЕТСТВИЯ БАЛЛОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ШКАЛЕ

Оценка по шкале ECTS	**Оценка по 100-балльной шкале**	**Оценка по государственной шкале (экзамен, дифференцированный зачет)**	**Оценка по государственной шкале (зачет)**
A	90-100	5 (отлично)	зачтено
B	80-89	4 (хорошо)	зачтено
C	75-79	4 (хорошо)	зачтено
D	70-74	3 (удовлетворительно)	зачтено
E	60-69	3 (удовлетворительно)	зачтено
FX	35-59	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи	не зачтено
F	0-34	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов	не зачтено

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Практические занятия проводятся в спортивных залах ДонНУ: зал № 1 (спортивные игры), зал № 2 (аэробика, ОФП), зал № 3 (гимнастика, ОФП), зал № 4 (атлетическая гимнастика), зал АФК и открытых летних площадках. Каждое из спортивных сооружений предусматривает укомплектованность соответствующим оборудованием.

9. РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

№ п/п	Основная Наименование	К-во экземп-ляров в библио-теке ДонНУ	Нали-чие элект-ронной версии в ЭБС
1	Баршай, В. М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65 (033100) "Физическая культура" / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов ; Приоритет. нац. проект "Образование" ; Южный федер. ун-т. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 314, [1] с.	1	-
2	Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта : курс лекций / Е. А. Багнетова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 251 с.	1	-
3	Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. И. Евсеев. - Изд. 6-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 444, [1] с.	1	-
4	Нестеровский, Д. И. Баскетбол : теория и методика обучения / Д. И. Нестеровский. - Москва : Academia, 2004. - 335,[1] с.	1	-
5	Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. - Минск : МЕТ, 2007. - 330 с	1	-
6	Былеева, Л. В. Подвижные игры : [учеб. пособие для ин-тов физ. культуры] / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. - 5-е изд. - Москва : Физкультура и спорт, 1982. - 224 с.	1	-
7	Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В.И.Ильинич. - М. : Гардарики, 2005. - 366 с.	1	-
8	Спортивные игры : учеб. пособие для вузов, кроме ин-тов физ. культуры / [Ю. М. Арестов и др.]. - Москва : Высшая школа, 1980. - 143с	1	-
9	Теория и методика физической культуры : Учеб. для вузов по направлению 521900 "Физ. культура" и спец. 022300 - "Физ. культура и спорт" / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М. : Сов. спорт, 2003. - 464 с.	1	-
10	Учебник тренера по легкой атлетике / [Н. Г. Озолин и др. ; под ред. Л. С. Хоменкова]. - 2-е изд. - Москва : Физкультура и спорт, 1982. - 479 с.	1	-
11	Тяжелая атлетика : [учебник для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев и др.]. - 3-е изд. - Москва : Физкультура и спорт, 1981. - 256 с	1	-
12	Чоговадзе, А. В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем : [учеб. пособие для вузов] / А. В. Чоговадзе, В. Д. Прошляков, М. Г. Мацук ; под ред. А. В. Чоговадзе. - Москва : Высшая школа, 1986. - 144 с.	1	-
13	Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : [Учеб. для специальности "Оздоров. физ. культура" вузов] / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск : Тесей, 2003. - 528 с	1	-
14	Куприянова, А. А. Скандинавская ходьба, калланетика, тайбо, пилатес, бодифлекс и другие виды доступного фитнеса : как	1	-

	улучшить самочувствие, укрепить здоровье, развить гибкость и подкорректировать фигуру / А. А. Куприянова. - Харьков : Виват, 2014. - 253 с.		
15	Те, Р. Растяжка для здоровья : 5 минут в день / Роберт Те ; [пер. с англ. А. В. Фурман]. - Минск : Попурри, 2010. - 107 с.	1	-
16	Невский, А. А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры / А. А. Невский, М. Дьяконов. - Москва : ЗАО "СВР-Медапроекты", 2011 -.	1	-
17	Калюжнова И.А. Лечебная физкультура / И.А Калюжнова, О.В.Перепелова. - Изд. 2-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 349 с	1	-
18	Дубровский, В. И. Биомеханика : учебник для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В. И. Дубровский, В. Н. Федорова. - 2-е изд. - Москва : ВЛАДОС-пресс, 2004. - 669 с.	1	-
19	Попова, Е. А. Лечебная гимнастика ваш семейный доктор / [Е. А. Попова]. - Ростов-на-Дону : Удача, 2008. - 255 с.	1	-
20	Невский, А. А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры / А. А. Невский, М. Дьяконов. - Москва : ЗАО "СВР-Медапроекты", Т.1 2011.	1	-
21	Невский, А. А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры / А. А. Невский, М. Дьяконов. - Москва : ЗАО "СВР-Медапроекты", Т.3.2012 .	1	
22	Смирнов С. Д. Педагогика и психология высшего образования : От деятельности к личности / С. Д. Смирнов. - М. : Академия, 2003. - 302,[1] с.	15	-
23	Желібо Є. П. Безпека життєдіяльності : Навч. посіб. для студ. вузів освіти України I-IV рівнів акредитації / Є. П. Желібо, Н. М. Заверуха, В. В. Зацарний ; За ред. Є. П. Желібо, В. М. Пічі. - К. : Каравела ; Л. : Новий світ-2000, 2001. - 320 с.	31	-
24	Курепина М. М. Анатомия человека : Учеб. для студентов вузов / М. М. Курепина, А. П. Ожигова, А. А. Никитина. - М. : ВЛАДОС, 2002. - 383 с. : ил.	68	-
25	Плавание : учебник для техникумов физ. культуры / под общ. ред. В. А. Парфенова. - Москва : Физкультура и спорт, 1981. - 247 с.	1	-
26	Кучерявий О. Г. Професійне самовиховання у вищій школі : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / [О. Г. Кучерявий] ; Донецький нац. ун-т. - Київ : Освіта України, 2010. - 199 с.	13	-
27	Иваненко Е. Ф. Важнейшие аспекты изучения метаболизма в живом организме : Учеб. пособие / Е. Ф. Иваненко, В. Н. Пандакова ; Донец. гос. ун-т. - Донецк : ДонГУ, 1981 (обл. 1982). - 113 с.	14	-
28	Волковой В. А. Анатомія людини : підруч. / В. А. Волковой, Л. М. Малошан ; Нац. фармацевт. ун-т. - Харків : Бурун и К, 2010. - 335 с.	26	-
29	Бендас Т. В. Гендерная психология : Учеб. пособие для вузов по направлению и специальностям психологии / Т. В. Бендас. - М. и др. : Питер, 2005. - 431 с. : ил.	15	-
30	Кучеренко М.Є. Біохімія [Текст] : підручник для студентів біол. спец. вузів / М. Є. Кучеренко та ін. –Київ : Либідь, 1995. - 463	43	-

	с.Бібліогр.: с. 457.		
31	Лисовский, В. Т. Личность студента / В. Т. Лисовский, А. В. Дмитриев ; Ленингр. гос. ун-т им. А. А. Жданова. - Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1974. - 184 с.	2	-

	Дополнительная	К-во экземп-ляров в библиотеке ДонНУ	Нали-чие электронной версии в ЭБС
№п/п	**Наименование**		
32	Улесова, Г. В. Здоровое сердце и сосуды : профилактика и лечение. Средства нетрадиционной медицины. Первая помощь при острых состояниях / Г. В. Улесова. - Харьков : Клуб семейного досуга ; Белгород, 2012. - 510 с.	1	-
33	Лукьяненко, Т. В. Здоровые суставы, сосуды и мышцы / Т. В. Лукьяненко. - Харьков : Клуб семейного досуга ; Белгород, 2011. - 318с.	1	-
34	Как избавиться от боли в спине и суставах : системы Дикуля, Касьяна, Ниши, Брэгга / [сост.: Периостовцев Валерий ; науч. ред.: Т.В. Лукьяненко]. - Белгород : Клуб семейного досуга ; Харьков, 2013. - 510с.	1	-
35	Месник, Н. Г. Вегето-сосудистая дистония : избавиться навсегда! / Н. Г. Месник. - Москва : Эксмо, 2014. - 253, [1] с.	1	-
36	Фохтин, В. Г. Биомеханическая гимнастика для мышц позвоночника и суставов : [130 упражнений на самосопротивление, основанных на правиле рычага] / В. Г. Фохтин. - Москва : Эксмо, 2012. - 221 с.	1	-
37	Александрова, А. А. Фитнес на основе восточных оздоровительных и боевых систем : универсальные программы тренировок для мужчин и женщин / А. А. Александрова. - Москва : АСТ : Астрель, 2007. - 249, [5] с.	1	-
38	Петров, Н. Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием / Н. Н. Петров. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. - 243 с.	1	-
39	Баранова, С. В. Волшебные оздоровительные комплексы для стройности, гибкости, бодрости / С. В. Баранова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. - 285	1	-
40	Корпан, М. И. Бодифлекс 2-ной эффект : похудей и будь здорова / Марина Корпан. - Москва : Эксмо, 2013. - 159, [1] с.	1	-
41	Хассел, Р. Д. Каратэ : [пер. с англ.] / Р. Д. Хассел, Э. Отис. - Москва : АСТ : Астрель, 2003. - 314, [1] с.	1	-
42	Современный шейпинг и целительное дыхание / [ред.-сост. О. В. Завязкин]. - Донецк : БАО, 2009. - 351 с.	1	-
43	Передернина, Я. Жить, танцуя : фитнес-программа NIA / Яна Передернина. - Санкт-Петербург : Невский проспект : Вектор, 2007. - 120,[3] с.	1	-
44	Мураками, К. Пилатес : 9 программ для всех уровней подготовки / Кэтлин Мураками ; [пер. с англ. А. Антоновой]. - Москва : Эксмо, 2010. - 232 с.	1	-

45	Бражник, А. Л. Эффективные методики растяжки : практическое руководство / А. Л. Бражник. - Харьков : Изд-ль Дудукчан И. М., 2009. - 150 с.	1	-
46	Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособ. для студентов вузов, изуч. дисциплину "Физ. культура" / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков ; [ред. В. И. Евсевичев]. - М. : Гардарики, 2007. - 218 с.	1	-
47	Козловский, И. И. Адаптивная физическая культура с основами педагогики и психологии в вопросах и ответах : учебное пособие / И. И. Козловский, Я. О. Филиппов, С. Н. Филиппова. - Москва : [Серп и молот], 2015. - 144 с.	1	-
48	История физической культуры и спорта : [Учеб. для ин-тов физ. культ.] / В.В.Столбов, Г. Д. Харабуга, Н. И. Пономарев и др. ; Под ред. В. В.Столбова. - М. : Физкультура и спорт, 1983. - 359 с.	1	-
49	Родькин, В. А. Человек сидящий : правила здорового позвоночника / В. А. Родькин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 286 с.	1	-
50	Ситель, А. Б. Скульптурная гимнастика для мышц, суставов и внутренних органов : [гимнастика, которая научит вас летать / А. Б. Ситель. - Москва : Эксмо, 2014. - 297, [1] с.	1	-
51	Бражник, А. Л. Здоровый позвоночник в современном ритме жизни : практическое руководство / А. Л. Бражник. - Харьков : Изд-ль Дудукчан И. М., 2010. - 181 с.	1	-
52	Визитей, Н. Н. Социология спорта : курс лекций / Н. Н. Визитей. - Киев : Олимпийская литература, 2005. - 247 с.	1	-
53	Чайлдерс, Г. Великолепная фигура за 15 минут в день! / Г. Чайлдерс, Б. Катс ; [пер. с англ. Е. А. Мартинкевич]. - Минск : Попурри, 2011. - 206,[1] с.	1	-
54	Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини : Навч. посібник для студентів вузів / Нац. Банк України ; Львів. банк. коледж. - Л., 1998. - 192 с.	89	-
55	Коган А. Б. Основы физиологии высшей нервной деятельности : [Учеб. для биол. специальностей вузов] / А. Б. Коган. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Высш. шк., 1988. - 368 с. : ил.	8	-
56	Воронов И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 "Физическая культура и спорт" / И. А. Воронов. - СПб. : Изд-во СПбГУП, 2007. - 139 с. : ил. - (Библиотека Гуманитарного университета. Вып. 35).	4	-
57	Педагогические технологии дистанционного обучения : учеб. пособие для студентов вузов по пед. специальностям (ОПД.Ф02 - Педагогика) / под ред. Е. С. Полат ; [Е. С. Полат, М. В. Моисеева, А. Е. Петров и др.]. - М. : Academia, 2006. - 392 с.	2	-
58	Гребняк, Н. П. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов : учеб. пособие для вузов / Н.П.Гребняк, В.П.Гребняк, А.Г.Рыбковский ; Донец. нац. техн. ун-т ; Донец. нац. ун-т. - Донецк : ДонГТУ, 2006. - 389 с.	1	-
59	Игровой метод обучения плаванию : (метод. рекомендации) / Сост.: Е.Н. Карпенко, Т.П. Короткова, Л.Н. Власенкова и др. ; Донец. нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2000. - 50 с.	1	-

60	Марков, В. В. Методика подготовки судей в каратэ-до : (По версии Правил соревнований Всемир. Конфедерации каратэ-до) / В. В. Марков ; Донец. нац. ун-т ; Фак. доп. и смеж. профессий ; Каф. физ. воспитания и спорта. - Донецк : ДонНУ, 2005. - 57 с.	1	-
61	Марков, В. В. Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до : Учеб. пособие / В. В. Марков. - Донецк : ДонНУ, 2003. - 108 с.	1	-
62	Реабилитация студентов средствами плавания в группах ЛФК и специальной медицинской подготовки : (Метод. рекомендации) / Л.Н. Власенкова, Л. В. Белогурова, А. Г. Рыбковский, О. А. Чамата ; Донец. нац. ун-т. - Донецк : ДонГУ, 2001. - 31 с.	1	-
63	Самостоятельные занятия физическими упражнениями в период беременности / [сост.: А. Г. Недашковская, Е. Л. Костинская, О. В. Барабаш] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2012. - 28 с.	1	-
64	Тактика защиты в баскетболе / [сост.: Ж. М. Борзилова, В. И. Амолин] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2013. - 38 с.	1	-
65	Жеребченко, В. И. Диск здоровья : метод. пособие / В. И. Жеребченко, С. А. Платонов ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2014. - 40 с.	1	-
66	Варавина, Е. Н. Особенности врачебно-педагогического контроля занимающихся физической культурой и спортом : [метод. рекомендации] / Е. Н. Варавина ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2006. - 54 с.	1	-
67	Анушкевич, И. К. Организация и правила соревнований по дзюдо / И. К. Анушкевич, П. А. Кудрявцев ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2006. - 36 с.	1	-
68	Зубов, И. Т. Основы обучения технике игры в бадминтон студентов в процессе физического воспитания / И. Т. Зубов, Е. А. Слипушко, И. В. Карпенко ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 39 с.	1	-
69	Основы питания, особенности питания спортсменов : метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с.	1	-
70	Романова, Л. Б. Самоконтроль студентов в процессе физической нагрузки : учеб. пособие / Л. Б. Романова ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2012. - 139 с.	1	-
71	Гребняк, Н. П. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов : учеб. пособие для вузов / Н. П. Гребняк, В.П.Гребняк, А.Г.Рыбковский; Донец. нац. техн. ун-т ; Донец. нац. ун-т. - Донецк : ДонГТУ, 2006. - 389 с.	1	-
72	Рыбковский, А. Г. Организация управления в спортивной тренировке / А. Г. Рыбковский, А. О. Светова ; Донец. нац. ун-т. - Донецк : Друк-Инфо, 2007. - 418 с.	1	-
73	Жеребченко, В. И. Развитие силовых качеств на занятиях по физическому воспитанию (базовые упражнения) : учебное пособие для студентов / В. И. Жеребченко, С. А. Платонов, К. В. Жеребченко. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 344 с.	1	-
74	Варавина, Е. Н. Реферативная форма обучения студентов групп ЛФК : (метод. рекомендации) / Е. Н. Варавина, Л. В. Белогурова ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 34 с.	1	-

75	Семьянский, Л. И. Управленческая деятельность спортивного клуба : [учеб. пособие] / Л. И. Семьянский, Т. Н. Дубревская ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 91 с.	1	-
76	Фитотерапия в комплексе физической и медицинской реабилитации студентов с ослабленным здоровьем : учеб. пособие / сост. Л. Б. Романова ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2010. - 131 с.	1	-
77	Жеребченко, В. И. Развитие мышц брюшного пресса на занятиях по физическому воспитанию (базовая программа для студентов) / В. И. Жеребченко, С. А. Платонов, Д. В. Жеребченко ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2007. - 144 с.	1	-
78	Белых, С. И. Личностно ориентированное физическое воспитание студентов университетов : учеб. пособие для студентов вузов / С. И. Белых ; Донецкий нац. ун-т ; Черниговский нац. пед. ун-т им. Г. Шевченко. - Донецк : ДонНУ, 2014. - 286 с.	1	+
79	Основы питания, особенности питания спортсменов : метод. пособие для студентов / [В. И. Жеребченко и др.] ; Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2011. - 95 с.	1	-
80	Жеребченко В.И. Развитие силовых способностей студентов и самоконтроль: учеб.-метод.пособие / В.И.Жеребченко, С.А.Платонов. – Донецк: ГОУ ВПО «ДонНУ», 202. – 126 с.	1	+

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Полные справочники по законодательству Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Консультант плюс – http://www.consultant.ru.
2. Официальный сайт ДНР. – Режим доступа: http://dnr-online.ru.
3. Официальный сайт Министерство образования и науки ДНР. – Режим доступа: http:// http://mondnr.ru.
4. Министерство молодежи, спорта и туризма ДНР. – Режим доступа: http:// http://минспорт.рус.
5. Вестник Донецкого национального университета [Текст]: научный журнал. Серия В. Экономика и право [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://donnu.ru/science/journals
6. Научная библиотека ДонНУ. – Режим доступа: http://library.donnu.ru.

11. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1.Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДОННУ № 46484614).

2.Microsoft Office (корпоративная лицензия ДОННУ лицензия № 46472919).

3. Программа дистанционного обучения по физическому воспитанию [Электронный ресурс] : для студентов I- IV курсов / Донецкий нац. ун-т. - Донецк : ДонНУ, 2014. - 1 электрон. опт. диск (CD ROM).

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта на 2020 год.

Протокол № 4/1 от 3 апреля 2020 г.

Зав. кафедрой С.И.Белых