

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
(ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ СТУДЕНТА: ЛЕГКАЯ  
АТЛЕТИКА, ПЛАВАНИЕ, ГИМНАСТИКА, СПОРТИВНЫЕ  
ИГРЫ)**

Направление и направленность (профиль)

29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности. Технология моды

Год набора на ОПОП  
2018

Форма обучения  
очная

Владивосток 2020

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению(ям) подготовки 29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности (утв. приказом Минобрнауки России от 11.08.2016г. №1003) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 г. N301).

Составитель(и):

*Барабаш О.А., доктор педагогических наук, заведующий кафедрой, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Olga.Varabash@vvsu.ru*

*Воскобойников А.Н., старший преподаватель, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Voskoboynikov.AN@vvsu.ru*

*Грицкевич Р.А., Gritskevich.RA@vvsu.ru*

*Муринчик Е.С., Evgeniy.Murinchik@vvsu.ru*

*Плотникова О.А., старший преподаватель, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Plotnikova.OA@vvsu.ru*

Утверждена на заседании кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы от 29.04.2020 , протокол № 4

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Барабаш О.А.

<b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b>	
Сертификат	1575558447
Номер транзакции	00000000044C23A
Владелец	Барабаш О.А.

Заведующий кафедрой (выпускающей)

Клочко И.Л.

<b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b>	
Сертификат	1575737265
Номер транзакции	00000000044C42A
Владелец	Клочко И.Л.

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)» является формирование физической культуры как неотъемлемой части профессионально-личностного развития обучающегося с учетом требований профессиональной и общественной деятельности, потребности поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни, а также повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы, психофизической подготовки и самоподготовки к жизни и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре с установкой на здоровый образ жизни;
- физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Содержание дисциплины по таким видам спорта, как Плавание, Гимнастика и Спортивные игры размещены в Приложениях 2, 3, 4 соответственно.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемыми результатами обучения по дисциплине являются знания, умения, навыки, соотнесенные с компетенциями, которые формирует дисциплина, и обеспечивающие достижение планируемых результатов по образовательной программе в целом. Перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины (модуля), приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код компетенции	Формулировка компетенции	Планируемые результаты обучения	
29.03.05 «Конструирование изделий легкой промышленности» (Б-КИ)	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания:	методических основ физического воспитания с учетом профессиональной деятельности.
			Умения:	применять средства и методы физического воспитания с целью личностного и физического развития, с учетом индивидуальных особенностей и особенностей профессиональной деятельности.
			Навыки:	использования средств физической подготовки для эффективного выполнения социальных и профессиональных функций

### 3. Место дисциплины (модуля) в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)» является компонентом общекультурной подготовки студента и предполагает приобретение практического физкультурно-спортивного опыта занятий различными видами спорта. Она относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.

Дисциплина направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку его к социальной и профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья, расширение и углубление знаний и навыков в области здорового образа жизни и двигательной активности.

Освоение учебной дисциплины необходимо обучающемуся для создания основы творческого и методически обоснованного использования средств физической культуры для обеспечения полноценного личностного и профессионального развития.

Данная дисциплина непосредственно связана с дисциплиной «Физическая культура и спорт», ее содержание направлено на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности студентов, а также на формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Принцип элективности реализуется за счет предоставления студентам возможности заниматься различными видами двигательной активности в зависимости от индивидуальных предпочтений.

Дозирование физических нагрузок на практических занятиях осуществляется с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Входными требованиями, необходимыми для освоения дисциплины, является наличие у обучающихся компетенций, сформированных при изучении дисциплин и/или прохождении практик «Физическая культура и спорт». На данную дисциплину опираются «Безопасность жизнедеятельности».

### 4. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обучения	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо-емкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма аттес-тации	
					Всего	Аудиторная			Внеауди-торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА			КСР
29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности	ОФО	Бл1. ФК	1	0	52	0	51	0	1	0	3	3
29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности	ОФО	Бл1. ФК	2	0	52	0	51	0	1	0	3	3
29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности	ОФО	Бл1. ФК	3	0	55	0	54	0	1	0	3	3

29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности	ОФО	Бл1. ФК	4	0	55	0	54	0	1	0	3	3
29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности	ОФО	Бл1. ФК	5	0	55	0	54	0	1	0	3	3
29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности	ОФО	Бл1. ФК	6	0	55	0	54	0	1	0	3	3

## 5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 5.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
		Лек	Практ	Лаб	СРС	
<b>1 семестр</b>						
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	0	4	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
2	Основы техники спортивной ходьбы.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
3	Правила соревнования по спортивной ходьбе.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
4	Основы техники легкоатлетического бега. Бег на короткие дистанции.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
5	Основы техники легкоатлетического бега. Бег на средние дистанции.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
6	Правила соревнования по легкоатлетическому бегу.	0	5	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
7	ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.	0	10	0	3	Контроль физической подготовленности обучающихся
<b>2 семестр</b>						
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	0	4	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
2	Основы техники легкоатлетического бега. Эстафетный бег.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
3	Основы техники легкоатлетического бега. Бег с препятствиями.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
4	Основы техники легкоатлетического бега. Барьерный бег.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
5	Основы техники легкоатлетического бега. Кроссовый бег.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
6	Правила соревнования по легкоатлетическому бегу.	0	5	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений

7	ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.	0	10	0	3	Контроль физической подготовленности обучающихся
<b>3 семестр</b>						
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	0	4	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
2	Основы техники легкоатлетического бега. Бега на длинные дистанции.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
3	Прикладные упражнения на основе видов легкой атлетики и их использование в процессе самостоятельных занятий.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
4	Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с места.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
5	Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с разбега.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
6	Правила соревнования по прыжкам.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
7	ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.	0	10	0	3	Контроль физической подготовленности обучающихся
<b>4 семестр</b>						
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	0	4	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
2	Техника легкоатлетических метаний. Техника метания мяча.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
3	Техника легкоатлетических метаний. Техника метания гранаты	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
4	Правила соревнования по метанию.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
5	Самостоятельные занятия легкой атлетикой.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
6	Подбор средств легкой атлетики в зависимости от состояния здоровья и группы труда.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
7	ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.	0	10	0	3	Контроль физической подготовленности обучающихся
<b>5 семестр</b>						
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	0	4	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
2	Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие выносливости.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
3	Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие быстроты	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
4	Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие гибкости.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений

5	Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие силовых способностей.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
6	Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие ловкости.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
7	ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.	0	10	0	3	Контроль физической подготовленности обучающихся
<b>6 семестр</b>						
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	0	4	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
2	Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие координационных способностей.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
3	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
4	Физическая культура в режиме учебного дня студента.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
5	Методика подбора и проведения общеразвивающих упражнений.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
6	Методика подбора и проведения физических упражнений.	0	8	0	0	Контроль техники выполнения физических упражнений
7	ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.	0	10	0	3	Контроль физической подготовленности обучающихся
<b>Итого по таблице</b>		<b>0</b>	<b>318</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	

## 5.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

### 1 семестр

*Тема 1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.*

Содержание темы: Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Страховка и помощь при выполнении легкоатлетических упражнений. Предотвращение травматизма.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

*Тема 2 Основы техники спортивной ходьбы.*

Содержание темы: Особенности техники спортивной ходьбы на различные дистанции и по различному покрытию. Подводящие и подготовительные упражнения для освоения техники спортивной ходьбы. Разучивание, повторение и закрепление техники спортивной ходьбы.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

### *Тема 3 Правила соревнования по спортивной ходьбе.*

Содержание темы: Правила проведения соревнований по спортивной ходьбе в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Судейство соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии. Подготовка к соревнованиям. Моделирование соревновательной деятельности. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

### *Тема 4 Основы техники легкоатлетического бега. Бег на короткие дистанции.*

Содержание темы: Особенности техники бега на короткие дистанции. Низкий старт: техника выполнения, основные команды, подводящие упражнения для освоения техники низкого старта. Подготовительные упражнения для освоения техники бега на короткие дистанции. Разучивание, повторение и закрепление техники бега на короткие дистанции.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

### *Тема 5 Основы техники легкоатлетического бега. Бег на средние дистанции.*

Содержание темы: Особенности техники бега на средние дистанции. Высокий старт: техника выполнения, основные команды. Подготовительные упражнения для освоения техники бега на средние дистанции. Разучивание, повторение и закрепление техники бега на средние дистанции.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

### *Тема 6 Правила соревнования по легкоатлетическому бегу.*

Содержание темы: Виды легкоатлетических соревнований, правила проведения соревнований по легкой атлетике в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Судейство соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии. Подготовка к соревнованиям. Моделирование соревновательной деятельности. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

### *Тема 7 ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.*

Содержание темы: Подготовка и сдача контрольных нормативов 5 и 6 ступени комплекса ВФСК ГТО. Подготовка и сдача контрольных нормативов физической подготовленности.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

## **2 семестр**

### *Тема 1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.*



Содержание темы: Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Страховка и помощь при выполнении легкоатлетических упражнений. Предотвращение травматизма.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

#### *Тема 2 Основы техники легкоатлетического бега. Эстафетный бег.*

Содержание темы: Особенности техники эстафетного бега. Подготовительные упражнения для освоения техники эстафетного бега. Разучивание, повторение и закрепление техники эстафетного бега. Разучивание, закрепление и совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Зона передачи.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

#### *Тема 3 Основы техники легкоатлетического бега. Бег с препятствиями.*

Содержание темы: Особенности техники бега с препятствиями. Подготовительные упражнения для освоения техники бега с препятствиями. Разучивание, повторение и закрепление техники бега с препятствиями.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

#### *Тема 4 Основы техники легкоатлетического бега. Барьерный бег.*

Содержание темы: Особенности техники барьерного бега. Подводящие и подготовительные упражнения для освоения техники барьерного бега. Разучивание, повторение и закрепление техники барьерного бега.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

#### *Тема 5 Основы техники легкоатлетического бега. Кроссовый бег.*

Содержание темы: Особенности техники кроссового бега. Подготовительные упражнения для освоения техники кроссового бега. Разучивание, повторение и закрепление техники кроссового бега.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

#### *Тема 6 Правила соревнования по легкоатлетическому бегу.*

Содержание темы: Виды легкоатлетических соревнований, правила проведения соревнований по легкой атлетике в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Судейство соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии. Подготовка к соревнованиям. Моделирование соревновательной деятельности. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

*Тема 7 ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.*

Содержание темы: Базовые и вариативные нормативы испытаний комплекса ГТО (5, 6 ступени). Подготовка и сдача контрольных нормативов физической подготовленности. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

### **3 семестр**

*Тема 1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.*

Содержание темы: Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Страховка и помощь при выполнении легкоатлетических упражнений. Предотвращение травматизма.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

*Тема 2 Основы техники легкоатлетического бега. Бега на длинные дистанции.*

Содержание темы: Особенности техники бега на длинные дистанции. Совершенствование высокого старта. Подготовительные упражнения для освоения техники бега на длинные дистанции. Разучивание, повторение и закрепление техники бега на длинные дистанции.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

*Тема 3 Прикладные упражнения на основе видов легкой атлетики и их использование в процессе самостоятельных занятий.*

Содержание темы: Виды прикладных упражнений. Особенности подбора прикладных упражнений в зависимости от состояния здоровья и особенностей избранной профессии. Дозирование физической нагрузки при выполнении прикладных упражнений.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

*Тема 4 Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с места.*

Содержание темы: Техника безопасности при выполнении легкоатлетических прыжков. Подводящие и подготовительные упражнения для освоения техники легкоатлетических прыжков. Разучивание, повторение и закрепление техники прыжков в длину с места.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

*Тема 5 Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с разбега.*

Содержание темы: Техника безопасности при выполнении легкоатлетических

прыжков. Техника разбега, отталкивания и приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для освоения техники легкоатлетических прыжков. Разучивание, повторение и закрепление техники прыжков в длину с разбега.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

#### *Тема 6 Правила соревнования по прыжкам.*

Содержание темы: Правила проведения соревнований по прыжкам в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Судейство соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии. Подготовка к соревнованиям. Моделирование соревновательной деятельности. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

#### *Тема 7 ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.*

Содержание темы: Подготовка и сдача контрольных нормативов 5 и 6 ступени комплекса ВФСК ГТО. Подготовка и сдача контрольных нормативов физической подготовленности.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

### **4 семестр**

#### *Тема 1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.*

Содержание темы: Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Страховка и помощь при выполнении легкоатлетических упражнений. Предотвращение травматизма.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

#### *Тема 2 Техника легкоатлетических метаний. Техника метания мяча.*

Содержание темы: Техника безопасности при выполнении легкоатлетических метаний. Подводящие и подготовительные упражнения для освоения техники легкоатлетических метаний. Разучивание, повторение и закрепление техники метания мяча, правильное положение рук, удержание и выпуск мяча. Метание с места и с разбега. Различные прикладные способы метания мяча.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

#### *Тема 3 Техника легкоатлетических метаний. Техника метания гранаты.*

Содержание темы: Техника безопасности при выполнении легкоатлетических метаний. Подводящие и подготовительные упражнения для освоения техники легкоатлетических метаний. Разучивание, повторение и закрепление техники метания гранаты. Правильное положение рук, удержание и выпуск гранаты.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

#### *Тема 4 Правила соревнования по метанию.*

Содержание темы: Правила проведения соревнований по метанию в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Судейство соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии. Подготовка к соревнованиям. Моделирование соревновательной деятельности. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

#### *Тема 5 Самостоятельные занятия легкой атлетикой.*

Содержание темы: Использование элементов легкой атлетики для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Правила дозирования физической нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха на занятиях легкой атлетикой.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

#### *Тема 6 Подбор средств легкой атлетики в зависимости от состояния здоровья и группы труда.*

Содержание темы: Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в зависимости от избранной профессии. Профессиональные вредности. Правила подбора физических упражнений при самостоятельных занятиях в зависимости от избранной профессии. Профилактика профессиональных заболеваний средствами легкой атлетики.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

#### *Тема 7 ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.*

Содержание темы: Подготовка и сдача контрольных нормативов 5 и 6 ступени комплекса ВФСК ГТО. Подготовка и сдача контрольных нормативов физической подготовленности.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

### **5 семестр**

#### *Тема 1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.*

Содержание темы: Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Страховка и помощь при выполнении легкоатлетических упражнений. Предотвращение травматизма.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических

упражнений в режиме дня.

*Тема 2 Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие выносливости.*

Содержание темы: Развитие выносливости. Виды выносливости. Подбор средств для развития общей и специальной выносливости в зависимости от группы труда. Подбор средств для развития общей и специальной выносливости в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья. Контроль уровня развития выносливости. Контроль индивидуального состояния при занятиях с направленным развитием выносливости.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

*Тема 3 Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие быстроты.*

Содержание темы: Виды быстроты. Подбор средств для развития частоты движений и комплексных проявлений быстроты в зависимости от группы труда. Подбор средств для развития быстроты движений в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья. Контроль уровня развития быстроты движений различных частей тела. Контроль индивидуального состояния при занятиях с направленным развитием быстроты.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

*Тема 4 Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие гибкости.*

Содержание темы: Виды гибкости (подвижности в суставах). Подбор средств для развития активной и пассивной гибкости в зависимости от группы труда. Подбор средств для развития активной и пассивной гибкости в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья. Контроль уровня развития гибкости. Контроль индивидуального состояния при занятиях с направленным развитием гибкости. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

*Тема 5 Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие силовых способностей.*

Содержание темы: Виды силовых способностей. Подбор средств для развития силовых способностей в зависимости от группы труда. Подбор средств для развития собственно силовых способностей и силовой выносливости в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья. Контроль уровня развития различных видов силовых способностей. Контроль индивидуального состояния при занятиях с направленным развитием силовых способностей.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

*Тема 6 Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие ловкости.*

Содержание темы: Виды ловкости. Подбор средств для развития ловкости в зависимости от группы труда. Подбор средств для развития ловкости в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья. Контроль уровня развития ловкости. Контроль индивидуального стояния при занятиях с направленным развитием ловкости.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

#### *Тема 7 ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.*

Содержание темы: Подготовка и сдача контрольных нормативов 5 и 6 ступени комплекса ВФСК ГТО. Подготовка и сдача контрольных нормативов физической подготовленности.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

### **6 семестр**

#### *Тема 1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.*

Содержание темы: Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Страховка и помощь при выполнении легкоатлетических упражнений. Предотвращение травматизма.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

#### *Тема 2 Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие координационных способностей.*

Содержание темы: Виды координационных способностей. Подбор средств для развития координационных способностей в зависимости от группы труда. Подбор средств для развития координационных способностей в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья. Контроль уровня развития координационных способностей. Контроль индивидуального стояния при занятиях с направленным развитием координационных способностей.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

#### *Тема 3 Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки.*

Содержание темы: Виды производственной физической культуры. Производственная физическая культура в режиме рабочего дня. Подбор физических упражнений в зависимости от вида производственной физической культуры, группы труда и решаемых задач.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

#### *Тема 4 Физическая культура в режиме учебного дня студента.*

Содержание темы: Использование средств физической культуры для поддержания умственной работоспособности в зависимости от ее динамики в течение учебного дня.

Подбор физических упражнений. Дозирование нагрузки.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

#### *Тема 5 Методика подбора и проведения общеразвивающих упражнений.*

Содержание темы: Методика проведения общеразвивающих упражнений при самостоятельных занятиях физической культурой: на месте, в движении, с различным инвентарем (гантели, мячи, скакалки, гимнастические палки и т.д.).

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

#### *Тема 6 Методика подбора и проведения физических упражнений.*

Содержание темы: Методика проведения и подбора физических упражнений для различных групп мышц. Методика подбора и проведения физических упражнений в зависимости от развиваемых физических способностей.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

#### *Тема 7 ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.*

Содержание темы: Подготовка и сдача контрольных нормативов 5 и 6 ступени комплекса ВФСК ГТО. Подготовка и сдача контрольных нормативов физической подготовленности.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

## **6. Методические указания по организации изучения дисциплины (модуля)**

Физические упражнения в режиме дня, выполняемые самостоятельно, позволяют увеличить общий объем двигательной активности. Содержание физических упражнений в режиме дня составляют те виды физических упражнений, которые выполнялись на занятии по физической культуре в подготовительной части занятия, тем самым обеспечивается закрепление учебного материала. Дозировка физических упражнений соответствует индивидуальным особенностям здоровья и самочувствию студента.

**Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.**

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания,

консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

## **7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **8.1 Основная литература**

1. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : Учебники и учебные пособия для ВУЗов [Электронный ресурс] - Москва : Спорт , 2016 - 616 - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=454238](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=454238)

2. Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тertyчный А. В., Косарев В. А. Легкая атлетика : Учебники и учебные пособия для вузов [Электронный ресурс] - Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет , 2018 - 156 - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=576711](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=576711)

3. Ковыршина Е. Ю., Эртман Ю. Н., Кириченко В. Ф. Разновидности спортивных игр : Учебники и учебные пособия для ВУЗов [Электронный ресурс] - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта , 2017 - 108 - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=483444](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=483444)

4. Под общ. ред. Булгаковой Н.Ж. ПЛАВАНИЕ 2-е изд. Учебник для вузов [Электронный ресурс] , 2020 - 344 - Режим доступа: <https://urait.ru/book/plavanie-455433>

5. Чепакон Е. М. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-е изд. Учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] , 2020 - 179 - Режим доступа: <https://urait.ru/book/atleticheskaya-gimnastika-456647>

### **8.2 Дополнительная литература**

1. Купцова Валентина Григорьевна. Методические рекомендации к проведению подготовительной части урока по гимнастике [Электронный ресурс] , 2016 - 55 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/353127>

2. Методика начального обучения плаванию [Электронный ресурс] , 2017 - 67 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/671379>

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : Учебники и учебные пособия для вузов; Учебная литература для ссузов [Электронный ресурс] - Москва : Спорт , 2016 - 385 - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=461367](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461367)

4. Физическая культура и физическая подготовка : Учебники и учебные пособия для ВУЗов [Электронный ресурс] - Москва : Юнити , 2015 - 432 - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=117573](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573)



### **8.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):**

1. Научная электронная библиотека «eLIBRARY. RU» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. СПС КонсультантПлюс - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
3. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
4. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>
5. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
6. Электронно-библиотечная система издательства "Юрайт" - Режим доступа: <https://urait.ru/>
7. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>
8. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>

### **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

#### Основное оборудование:

- Баланс -платформа BOSU BALANCE TRAINER
- Гири железная обрешиненная MD2204 12кг
- Гири цветная Progress 100579B 16 кг
- Диск обрешиненный 10 кг
- Коврик гимнастический 180\*60\*1 см
- Медицинбол MD1242 4 кг
- Медицинбол MD1242 5 кг
- Медицинбол MD1242 6 кг
- Пресс,турник,брусья QZW2061 EPIC
- Сайкл-велотренажер Spinner Pro+
- Сайкл-велотренажер Spinner Pro+ST/9-7160-MINTRO
- Скамейка 1500\*350\*450
- Скамейка гимнастическая 2,5 м.
- Скамейка гимнастическая облегченная 1.5м
- Станок для жима лежа под углом QZFW2061 EPIC
- Станок для жима лежа с отрицательным углом QZFW2061 EPIC
- Станок для жима ногами QZFW2061 EPIC
- Степ платформа Reebok
- Стойка для аэробических штанг 15 комплектов
- Тренажер "Скамья многофункциональная регулируемая" IMPULSE IT 7013
- Тренажер "Стойка для приседов и отжимаем " IMPACT TH 9975
- Тренажер "Электрическая беговая дорожка" IMPULSE AC 2970
- Тренажер FMEX2506P Горизонтальный велотренажер
- Тренажер FMEX4255P Эллиптический тренажер
- Тренажер GZFI8033 EPIC Strength Lag Curl (Сгибание ног сидя)
- Тренажер GZFI8043 EPIC Strength Lag Press (Жим ногами)
- Тренажер для тренировки корпуса progress Landmine 100616

- Тренажер-Гиперэсктензия Impact GHD
- Турник настенный
- Утяжилитель IRON KING
- Цепь для функционального тренинга 2,7 кг. зеленая
- цепь для функционального тренинга 4,5 кг. красная
- Шведская стенка деревянная 240-100 см
- Штанга для аэробики ,гриф,набор дисков 18 кг.
- Штанга для аэробики PREMIUM

Программное обеспечение:

- ESRI ArcReader
- iSpring Suite 6.2 Russian
- Microsoft Office Pro Plus 2010 MAK