

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)

54.03.01 Дизайн. Дизайн костюма

Год набора на ОПОП  
2019

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 54.03.01 Дизайн (утв. приказом Минобрнауки России от 11.08.2016г. №1004) 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	0000000004811C6
Владелец	Барабаш О.А.

Заведующий кафедрой (выпускающей)

Клочко И.Л.

<b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b>	
Сертификат	1575737265
Номер транзакции	0000000004812D0
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	
54.03.01 «Дизайн» (Б-ДЗ)	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания:	методические основы физического воспитания с учетом профессиональной деятельности.
			Умения:	использования средств физической подготовки для эффективного выполнения социальных и профессиональных функций.
			Умения:	применять средства и методы физического воспитания с целью личностного и физического развития, с учетом индивидуальных особенностей и особенностей профессиональной деятельности.

### 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.

### 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)	Трудоемкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма аттестации	
					Всего	Аудиторная			Внеаудиторная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА			КСР
54.03.01 Дизайн	ОФО	Бл1. ФК	1	0	55	0	54	0	1	0	3	3
54.03.01 Дизайн	ОФО	Бл1. ФК	2	0	55	0	54	0	1	0	3	3
54.03.01 Дизайн	ОФО	Бл1. ФК	3	0	55	0	54	0	1	0	3	3
54.03.01 Дизайн	ОФО	Бл1. ФК	4	0	55	0	54	0	1	0	3	3
54.03.01 Дизайн	ОФО	Бл1. ФК	5	0	55	0	54	0	1	0	3	3
54.03.01 Дизайн	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	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>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	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>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>324</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.

*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 стояния 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 стояния 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 стояния 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 состояния 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. СПС КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
4. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
5. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>
6. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» -



Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

7. Электронно-библиотечная система издательства "Юрайт" - Режим доступа: <https://urait.ru/>

8. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>

9. 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
- Гиря железная обрeзиненная MD2204 12кг
- Гиря цветная Progress 100579B 16 кг
- Диск обрeзиненный 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 отжимай " 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-Гиперэксцензия 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