

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

Омский филиал Финуниверситета

Кафедра «Естественно-научные и гуманитарные дисциплины»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Омского филиала
Финуниверситета

 Т.В. Ивашкевич
«16» мая 2025 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Год утверждения программы: 2022

Разработчики рабочей программы дисциплины: Ануров В.Л., Скрыгин С.В.,
Андрющенко О.Н., Аверясов В.В., Расчетин Г.А., Полишкене Й., Жигарева О.Г.,
Сысоев С.П.

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ: 38.03.04 «Государственное и
муниципальное управление»

ПРОФИЛЬ: Государственное и муниципальное управление

Составители актуализации: А.В. Крутов, Е.А. Одинцова.

*Рекомендовано Ученым советом Омского филиала Финуниверситета
(протокол от «16» мая 2025 г. №23)*

*Одобрено кафедрой «Естественно-научных и гуманитарных дисциплин»
(протокол от «30» апреля 2025 г. №4)*

Омск 2025

А.В. Крутов, Е.А. Одинцова «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Приложение к рабочей программе для студентов, обучающихся по направлениям 38.03.04- «Государственное и муниципальное управление», – Омск, кафедра «Естественно-научные и гуманитарные дисциплины», 2025 – 106 с.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту знакомит студентов с ролью физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности. Рассматриваются знания научно-практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Особое внимание уделено формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Приложение к рабочей программе дисциплины содержит требования к результатам освоения дисциплины, программу, тематику методико-практических и практических занятий, технологии их проведения, формы самостоятельной работы, систему оценивания, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту является обязательной дисциплиной образовательных программ подготовки бакалавров по всем направлениям подготовки.

Содержание

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся	7
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий	7
Раздел Баскетбол	
5.1. Содержание дисциплины	8
5.2. Учебно-тематический план	11
5.3. Содержание семинарских, практических занятий	13
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	26
6.1. Перечень вопросов отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы	26
6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю	27
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	29
7.1. Перечень компетенций с указанием индикаторов их достижения в процессе освоения образовательной программы	29
7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций	30
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний	34
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	36
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	37
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..	38

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем.....	38
--	----

Раздел Волейбол

5.1. Содержание дисциплины	39
5.2. Учебно-тематический план	42
5.3. Содержание семинарских, практических занятий	44
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	57
6.1. Перечень вопросов отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы	57
6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю	58
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	60
7.1. Перечень компетенций с указанием индикаторов их достижения в процессе освоения образовательной программы	60
7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций	61
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний	65
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	67
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	68
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..	69

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем.....	69
--	----

Раздел Лёгкая атлетика

5.1. Содержание дисциплины	70
5.2. Учебно-тематический план	73
5.3. Содержание семинарских, практических занятий	75
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	91
6.1. Перечень вопросов отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы	91
6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю	91
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	94
7.1. Перечень компетенций с указанием индикаторов их достижения в процессе освоения образовательной программы	94
7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций	95
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний	99
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	101
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	102
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..	102

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем.....	103
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	103

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся.

**4.1. Направление подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»,
очная форма обучения**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Вид промежуточной аттестации – зачет.

Вид учебной работы	Часы					
	Всего	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
Общая трудоёмкость дисциплины	328	68	68	68	68	56
<i>Аудиторные занятия</i>	170	34	34	34	34	34
Лекции	-	-	-	-	-	-
Практические или семинарские	170	34	34	34	34	34
<i>Самостоятельная работа</i>	158	34	34	34	34	22
В семестре	158	34	34	34	34	22
В сессию	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» включает в себя специализацию по виду спорта по выбору студента (баскетбол, волейбол, легкая атлетика) опирающуюся и дополняющую базовые знания по дисциплине «Физическая культура и спорт» и учитывающую индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности.

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий

Структура содержания элективной дисциплины по физической культуре и спорту, охватывает методико-практические, учебно-тренировочные и контрольные занятия, которые тесно взаимосвязаны и реализуются в учебном процессе параллельно на всех годах обучения.

Практические занятия (собственно учебно-тренировочные и методико-практические) направлены на повышение уровня функциональных и

двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений в применении разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта.

Методико-практические занятия предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ БАСКЕТБОЛ

5.1. Содержание дисциплины

Методико-практический раздел

Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений (4 часа)

Организация учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе. Ознакомление студентов с особенностями организации учебной деятельности по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» раздел спортивные игры баскетбол.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Спортивные сооружения университета. (4 часа)

Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Формы занятий и др. Контроль успеваемости. Спортивные сооружения университета.

Тема 3. Баскетбол в системе физического воспитания. (4 часа).

История развития баскетбола. Правила баскетбола и их изменение на протяжении его существования. Влияние занятий баскетболом на организм человека. Профессиональный и любительский баскетбол. Организация

занятий баскетболом. Оборудование, инвентарь и тренажеры для баскетбола. Меры профилактики травматизма во время занятий баскетболом.

Тема 4. Принципы тренировки баскетболиста.

Применение максимальных нагрузок. (4 часа).

Принципы сознательности и активности, наглядности, систематичности, постепенности, доступности. Максимальные нагрузки, как средство развития у баскетболиста быстроты, силы, выносливости и ловкости.

Тема 5. Планирование тренировки баскетболиста. (4 часа).

Разработка и осуществление планов тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Их особенности. Разработка индивидуального плана баскетболиста.

Тема 6. Техническая подготовка баскетболиста. (4 часа).

Стойки баскетболиста с мячом и без мяча. Работа с мячом держание мяча, укрывание мяча от соперника. Приём (ловля) мяча в различных положениях. Передачи мяча разными способами и на различные расстояния. Перехваты мяча при передачах.

Тема 7. Техническая подготовка баскетболиста. (4 часа).

Ведение мяча (дриблинг). Высокое скоростное ведение. Низкое ведение с укрывание мяча от соперника. Комбинированное ведение. Ведение мяча со сменой рук. Финты. Перехваты мяча при ведении.

Тема 8. Техническая подготовка баскетболиста. (4 часа).

Броски мяча в корзину. Броски мяча одной и двумя руками различными способами. Броски мяча с места и в движении. Броски мяча с разных расстояний. Броски мяча с разных мест по отношению к корзине. Блок-шот блокирование броска соперника. Подбор мяча под своим кольцом. Подбор мяча под кольцом соперника.

Тема 9. Средства и методы развития силовых способностей в баскетболе. (4 часа).

Силовые способности и основные виды их проявления. Средства развития силовых способностей в баскетболе: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения. Методы развития силы: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка.

Тема 10. Средства и методы развития скоростных способностей в баскетболе. (4 часа).

Скоростные способности и основные виды их проявления. Средства и методы развития скоростных способностей в баскетболе. Способность быстро набирать скорость, способность к дистанционной скорости. Способность быстрого переключения с одних действий на другие. Комплексное проявление всех форм быстроты. Методы развития скоростных способностей. Развитие быстроты реакции.

Тема 11. Средства и методы развития выносливости в баскетболе. (4 часа).

Виды выносливости. Общая и специальная выносливость. Средства и методы развития общей и специальной выносливости. Особенности подготовки в высокогорье. Тесты и функциональные пробы, определяющие функциональные возможности спортсмена.

Тема 12. Средства и методы развития координационных способностей в баскетболе. (4 часа).

Ловкость, как важнейшее физическое качество баскетболиста. Средства и методы развития координационных особенностей у баскетболиста. Способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Формирование двигательных умений и навыков.

Тема 13. Тактические действия в нападении при игре в баскетбол. (6 часов).

Тактика – рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы. Индивидуальные действия с мячом и без мяча в борьбе с защитником. Групповые действия заслоны, комбинации. Командные действия позиционное нападение, быстрое нападение.

Тема 14. Тактические действия в защите при игре в баскетбол. (6 часов)

Индивидуальные действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Командные действия применение разных систем в защите. Система личной защиты. Зонная защита. Система смешанной защиты.

Тема 15. Психологическая подготовка баскетболиста. (6 часов).

Привитие любви к баскетболу, интереса к тренировочному процессу и выступлениям на соревнованиях. Воспитание в процессе тренировки баскетболиста: волевых качеств, умение мыслить, тренировка мышления и

внимания. Подготовка баскетболиста к матчу. Борьба баскетболиста самим с собой. Психологическая подготовка к соревнованиям. Тесты диагностирующие психические состояния спортсменов.

**Тема 16. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
(4 часа).**

Значение соревнований. Правила соревнований как спортивный закон. Формы, характер и способы проведения соревнований. Организация и подготовка соревнований. Организация судейства.

5.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план для всех направлений и профилей подготовки.

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Трудоемкость в часах				
		Всего	Аудиторная работа			Самостоя- тельная работа
			Общая	Лек- ции	Практи- ческие занятия	
1.	Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений	4	2		2	2
2.	Тема 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Спортивные сооружения университета.	4	2		2	2
3.	Тема 3. Баскетбол в системе физического воспитания.	4	2		2	2
4.	Тема 4. Принципы тренировки баскетболиста. Применение максимальных нагрузок.	4	2		2	2
5.	Тема 5. Планирование тренировки баскетболиста.	4	2		2	2
6.	Тема 6. Техническая подготовка баскетболиста.	4	2		2	2

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Трудоемкость в часах				
		Всего	Аудиторная работа			Самостоя- тельная работа
			Общая	Лек- ции	Практи- ческие занятия	
7.	Тема 7. Техническая подготовка баскетболиста.	4	2		2	2
8.	Тема 8. Техническая подготовка баскетболиста.	4	2		2	2
9.	Тема 9. Средства и методы развития силовых способностей в баскетболе.	4	2		2	2
10.	Тема 10. Средства и методы развития скоростных способностей в баскетболе.	4	2		2	2
11.	Тема 11. Средства и методы развития выносливости в баскетболе.	4	2		2	2
12.	Тема 12. Средства и методы развития координационных способностей в баскетболе.	4	2		2	2
13.	Тема 13. Тактические действия в нападении при игре в баскетбол.	6	2		2	4
14.	Тема 14. Тактические действия в защите при игре в баскетбол.	6	2		2	4
15.	Тема 15. Психологическая подготовка баскетболиста.	6	4		4	2
16.	Тема 16. Организация и проведение соревнований по баскетболу.	4	4		4	
	Итого:	70	36		36	34
17.	Учебно-тренировочные занятия по баскетболу	258	134		134	124
	Итого:	258	134		134	124
	Всего:	328	170		170	158

5.3 Содержание практических и семинарских занятий

Практические занятия по баскетболу у студентов, базируются на использовании широкого круга технических и тактических приемов избранного вида спорта, выполнение разнообразных физических упражнений, которые подбираются в соответствии с поставленными целями и задачами физического воспитания (воспитание физических качеств и способностей, обучение технике упражнения, коррекция телесных форм средствами физического воспитания и т.д.).

1 курс 2 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
1.	Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений	Методико-практическое занятие	2
2.	Тема 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Спортивные сооружения университета.	Методико-практическое занятие	2
3.	Совершенствование стойки баскетболиста в защите и нападении.	Самостоятельная работа	2
4.	Совершенствование перемещений по площадке с мячом и без мяча.	Самостоятельная работа	2
5.	Совершенствование работы с мячом держать, укрывать, ловить.	Самостоятельная работа	2
6.	Совершенствование передач мяча стоя на месте на разные расстояния.	Самостоятельная работа	2
7.	Совершенствование передач мяча в движении на разные расстояния.	Учебно-тренировочное занятие	2
8.	Совершенствование ведения мяча.	Самостоятельная работа	2
9.	Совершенствование индивидуальной работы с мячом (дриблинг).	Учебно-тренировочное занятие	2
10.	Совершенствование перехвата мяча после передачи. Совершенствование перехвата мяча при ведении.	Самостоятельная работа	2
11.	Совершенствование бросков мяча по корзине с близкой дистанции с места и в движении.	Учебно-тренировочное занятие	2
12.	Совершенствование бросков мяча по корзине со средней дистанции с	Учебно-тренировочное	2

1 курс 2 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	места, в прыжке и в движении.	занятие	
13.	Совершенствование бросков мяча по корзине с дальней дистанции с места и в прыжке.	Учебно-тренировочное занятие	2
14.	Совершенствование штрафного броска.	Учебно-тренировочное занятие	2
15.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
16.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
17.	Тестирование элементов техники игры в баскетбол	Контрольное занятие	2
Текущий контроль знаний (аттестация)			20 баллов
18.	Тема 3. Баскетбол в системе физического воспитания.	Методико-практическое занятие	2
19.	Тема 3. Баскетбол в системе физического воспитания.	Самостоятельная работа	2
20.	Совершенствование бросков мяча по корзине с близкой дистанции с места и в движении.	Самостоятельная работа	2
21.	Совершенствование бросков мяча по корзине со средней дистанции с места, в прыжке и в движении.	Самостоятельная работа	2
22.	Совершенствование бросков мяча по корзине с дальней дистанции с места и в прыжке.	Самостоятельная работа	2
23.	Совершенствование штрафного броска.	Самостоятельная работа	2
24.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание скоростно-силовой выносливости, прыжковой выносливости.	Самостоятельная работа	2
25.	Совершенствование подбора мяча	Учебно-	2

1 курс 2 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	под своей и корзиной соперника.	тренировочное занятие	
26.	Совершенствование блокирования броска соперника (блок-шот).	Самостоятельная работа	2
27.	Совершенствование комбинации в нападении быстрый прорыв.	Учебно-тренировочное занятие	2
28.	Совершенствование комбинации в нападении выход игрока на свободное место, наружный заслон, внутренний заслон.	Учебно-тренировочное занятие	2
29.	Совершенствование комбинации в нападении выход игрока на свободное место, наружный заслон, внутренний заслон.	Самостоятельная работа	2
30.	Совершенствование действий игрока в защите зонная защита, личная защита.	Учебно-тренировочное занятие	2
31.	Совершенствование действий игрока в защите зонная защита, личная защита.	Самостоятельная работа	2
32.	Совершенствование действий игрока в защите прессинг.	Учебно-тренировочное занятие	2
33.	Тестирование элементов техники игры в баскетбол	Контрольное занятие	2
34.	Тестирование физических качеств, студента.	Контрольное занятие	2
Итого в семестре			68
Текущий контроль знаний (работа в семестре)			20 баллов
Итоговый контроль (зачётные баллы за контрольные нормативы)			60 баллов
<u>Итоговая (зачётная) сумма баллов за семестр</u> 20 (аттестация) + 20 (работа в семестре) + 60 (баллы за контрольные нормативы).			100 баллов

2 курс 3 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
1.	Тема 4. Принципы тренировки баскетболиста.	Методико-практическое занятие	2

2 курс 3 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	Применение максимальных нагрузок.		
2.	Тема 4. Принципы тренировки баскетболиста. Применение максимальных нагрузок.	Самостоятельная работа	2
3.	Тема 5. Планирование тренировки баскетболиста.	Методико-практическое занятие	2
4.	Тема 5. Планирование тренировки баскетболиста.	Самостоятельная работа	2
5.	Общefизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
6.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание скоростно-силовой выносливости, прыжковой выносливости.	Самостоятельная работа	2
7.	Совершенствование передач мяча стоя на месте на разные расстояния.	Самостоятельная работа	2
8.	Совершенствование передач мяча в движении на разные расстояния.	Учебно-тренировочное занятие	2
9.	Совершенствование ведения мяча.	Самостоятельная работа	2
10.	Совершенствование индивидуальной работы с мячом (дриблинг).	Самостоятельная работа	2
11.	Совершенствование перехвата мяча после передачи. Совершенствование перехвата мяча при ведении.	Учебно-тренировочное занятие	2
12.	Совершенствование бросков мяча по корзине с близкой дистанции с места и в движении.	Учебно-тренировочное занятие	2
13.	Совершенствование бросков мяча по корзине со средней дистанции с места, в прыжке и в движении.	Учебно-тренировочное занятие	2
14.	Совершенствование бросков мяча по корзине с дальней дистанции с места	Учебно-тренировочное	2

2 курс 3 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	и в прыжке.	занятие	
15.	Совершенствование штрафного броска.	Учебно-тренировочное занятие	2
16.	Совершенствование штрафного броска.	Самостоятельная работа	2
17.	Тестирование элементов техники игры в баскетбол	Контрольное занятие	2
Текущий контроль знаний (аттестация)			20 баллов
18.	Тема 6. Техническая подготовка баскетболиста.	Методико-практическое занятие	2
19.	Тема 6. Техническая подготовка баскетболиста.	Самостоятельная работа	2
20.	Тема 7. Техническая подготовка баскетболиста.	Методико-практическое занятие	2
21.	Тема 7. Техническая подготовка баскетболиста.	Самостоятельная работа	2
22.	Тема 8. Техническая подготовка баскетболиста.	Методико-практическое занятие	2
23.	Тема 8. Техническая подготовка баскетболиста.	Самостоятельная работа	2
24.	Совершенствование бросков мяча по корзине с близкой дистанции с места и в движении.	Самостоятельная работа	2
25.	Совершенствование бросков мяча по корзине со средней дистанции с места, в прыжке и в движении.	Самостоятельная работа	2
26.	Совершенствование бросков мяча по корзине с дальней дистанции с места и в прыжке.	Самостоятельная работа	2
27.	Совершенствование подбора мяча под своей и корзиной соперника.	Самостоятельная работа	2
28.	Совершенствование блокирования броска соперника (блок-шот).	Учебно-тренировочное занятие	2
29.	Совершенствование комбинации в нападении быстрый прорыв, наружный заслон, внутренний заслон.	Учебно-тренировочное занятие	2
30.	Совершенствование комбинации в нападении быстрый прорыв,	Самостоятельная работа	2

2 курс 3 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	наружный заслон, внутренний заслон.		
31.	Совершенствование действий игрока в защите зонная защита, прессинг в защите.	Учебно-тренировочное занятие	2
32.	Совершенствование действий игрока в защите зонная защита, прессинг в защите.	Самостоятельная работа	2
33.	Тестирование элементов техники игры в баскетбол	Контрольное занятие	2
34.	Тестирование физических качеств, студента.	Контрольное занятие	2
Итого в семестре			68
Текущий контроль знаний (работа в семестре)			20 баллов
Итоговый контроль (зачётные баллы за контрольные нормативы)			60 баллов
<u>Итоговая (зачётная) сумма баллов за семестр</u> 20 (аттестация) + 20 (работа в семестре) + 60 (баллы за контрольные нормативы).			100 баллов

2 курс 4 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
1.	Тема 9. Средства и методы развития силовых способностей в баскетболе.	Методико-практическое занятие	2
2.	Тема 9. Средства и методы развития силовых способностей в баскетболе.	Самостоятельная работа	2
3.	Тема 10. Средства и методы развития скоростных способностей в баскетболе.	Методико-практическое занятие	2
4.	Тема 10. Средства и методы развития скоростных способностей в баскетболе.	Самостоятельная работа	2
5.	Общefизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
6.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание скоростно-силовой	Самостоятельная работа	2

2 курс 4 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	выносливости, прыжковой выносливости.		
7.	Совершенствование перемещений по площадке с мячом и без мяча.	Самостоятельная работа	2
8.	Совершенствование передач мяча стоя на месте на разные расстояния.	Самостоятельная работа	2
9.	Совершенствование передач мяча в движении на разные расстояния.	Самостоятельная работа	2
10.	Совершенствование ведения мяча.	Самостоятельная работа	2
11.	Совершенствование индивидуальной работы с мячом (дриблинг).	Учебно-тренировочное занятие	2
12.	Совершенствование перехвата мяча после передачи. Совершенствование перехвата мяча при ведении.	Учебно-тренировочное занятие	2
13.	Совершенствование бросков мяча по корзине с близкой дистанции с места и в движении.	Учебно-тренировочное занятие	2
14.	Совершенствование бросков мяча по корзине со средней дистанции с места, в прыжке и в движении.	Учебно-тренировочное занятие	2
15.	Совершенствование бросков мяча по корзине с дальней дистанции с места и в прыжке.	Учебно-тренировочное занятие	2
16.	Совершенствование штрафного броска.	Учебно-тренировочное занятие	2
17.	Тестирование элементов техники игры в баскетбол	Контрольное занятие	2
Текущий контроль знаний (аттестация)			20 баллов
18.	Тема 11. Средства и методы развития выносливости в баскетболе.	Методико-практическое занятие	2
19.	Тема 11. Средства и методы развития выносливости в баскетболе.	Самостоятельная работа	2
20.	Тема 12. Средства и методы развития координационных способностей в баскетболе.	Методико-практическое занятие	2
21.	Тема 12. Средства и методы	Самостоятельная	2

2 курс 4 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	развития координационных способностей в баскетболе.	работа	
22.	Совершенствование бросков мяча по корзине с близкой дистанции с места и в движении.	Самостоятельная работа	2
23.	Совершенствование бросков мяча по корзине со средней дистанции с места, в прыжке и в движении.	Самостоятельная работа	2
24.	Совершенствование бросков мяча по корзине с дальней дистанции с места и в прыжке.	Самостоятельная работа	2
25.	Совершенствование штрафного броска.	Самостоятельная работа	2
26.	Совершенствование подбора мяча под своей и корзиной соперника.	Учебно-тренировочное занятие	2
27.	Совершенствование блокирования броска соперника (блок-шот).	Учебно-тренировочное занятие	2
28.	Совершенствование комбинации в нападении быстрый прорыв, выход игрока на свободное место.	Самостоятельная работа	2
29.	Совершенствование комбинации в нападении наружный заслон, внутренний заслон.	Учебно-тренировочное занятие	2
30.	Совершенствование действий игрока в защите зонная защита, личная защита.	Учебно-тренировочное занятие	2
31.	Совершенствование действий игрока в защите зонная защита, личная защита.	Самостоятельная работа	2
32.	Совершенствование действий игрока в защите прессинг.	Самостоятельная работа	2
33.	Тестирование элементов техники игры в баскетбол	Контрольное занятие	2
34.	Тестирование физических качеств, студента.	Контрольное занятие	2
Итого в семестре			68
Текущий контроль знаний (работа в семестре)			20 баллов
Итоговый контроль (зачётные баллы за контрольные нормативы)			60 баллов
<u>Итоговая (зачётная) сумма баллов за семестр</u>			100 баллов

2 курс 4 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
20 (аттестация) + 20 (работа в семестре) + 60 (баллы за контрольные нормативы).			

3 курс 5 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
1.	Тема 13. Тактические действия в нападении при игре в баскетбол.	Методико-практическое занятие	2
2.	Тема 13. Тактические действия в нападении при игре в баскетбол.	Самостоятельная работа	2
3.	Тема 13. Тактические действия в нападении при игре в баскетбол.	Самостоятельная работа	2
4.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
5.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
6.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание скоростно-силовой выносливости, прыжковой выносливости.	Учебно-тренировочное занятие	2
7.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание скоростно-силовой выносливости, прыжковой выносливости.	Самостоятельная работа	2
8.	Совершенствование передач мяча стоя на месте на разные расстояния.	Самостоятельная работа	2
9.	Совершенствование передач мяча в движении на разные расстояния.	Учебно-тренировочное занятие	2
10.	Совершенствование ведения мяча.	Учебно-тренировочное занятие	2
11.	Совершенствование	Самостоятельная	2

3 курс 5 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	индивидуальной работы с мячом (дриблинг).	работа	
12.	Совершенствование перехвата мяча после передачи. Совершенствование перехвата мяча при ведении.	Учебно-тренировочное занятие	2
13.	Совершенствование бросков мяча по корзине с близкой дистанции с места и в движении.	Самостоятельная работа	2
14.	Совершенствование бросков мяча по корзине со средней дистанции с места, в прыжке и в движении.	Учебно-тренировочное занятие	2
15.	Совершенствование бросков мяча по корзине с дальней дистанции с места и в прыжке.	Учебно-тренировочное занятие	2
16.	Совершенствование штрафного броска.	Учебно-тренировочное занятие	2
17.	Тестирование элементов техники игры в баскетбол	Контрольное занятие	2
Текущий контроль знаний (аттестация)			20 баллов
18.	Тема 14. Тактические действия в защите при игре в баскетбол.	Методико-практическое занятие	2
19.	Тема 14. Тактические действия в защите при игре в баскетбол.	Самостоятельная работа	2
20.	Тема 14. Тактические действия в защите при игре в баскетбол.	Самостоятельная работа	2
21.	Совершенствование бросков мяча по корзине с близкой дистанции с места и в движении.	Самостоятельная работа	2
22.	Совершенствование бросков мяча по корзине со средней дистанции с места, в прыжке и в движении.	Самостоятельная работа	2
23.	Совершенствование бросков мяча по корзине с дальней дистанции с места и в прыжке.	Самостоятельная работа	2
24.	Совершенствование штрафного броска.	Самостоятельная работа	2
25.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание скоростно-силовой выносливости, прыжковой	Самостоятельная работа	2

3 курс 5 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	ВЫНОСЛИВОСТИ.		
26.	Совершенствование подбора мяча под своей и корзиной соперника.	Учебно-тренировочное занятие	2
27.	Совершенствование блокирования броска соперника (блок-шот).	Учебно-тренировочное занятие	2
28.	Совершенствование комбинации в нападении выход игрока на свободное место.	Учебно-тренировочное занятие	2
29.	Совершенствование комбинации в нападении наружный заслон, внутренний заслон.	Учебно-тренировочное занятие	2
30.	Совершенствование действий игрока в защите зонная защита.	Учебно-тренировочное занятие	2
31.	Совершенствование действий игрока в защите личная защита, прессинг.	Учебно-тренировочное занятие	2
32.	Совершенствование действий игрока в защите прессинг.	Самостоятельная работа	2
33.	Совершенствование бросков мяча по корзине с дальней дистанции с места и в прыжке.	Самостоятельная работа	2
34.	Тестирование физических качеств, студента.	Контрольное занятие	2
Итого в семестре			68
Текущий контроль знаний (работа в семестре)			20 баллов
Итоговый контроль (зачётные баллы за контрольные нормативы)			60 баллов
<u>Итоговая (зачётная) сумма баллов за семестр</u> 20 (аттестация) + 20 (работа в семестре) + 60 (баллы за контрольные нормативы).			100 баллов

3 курс 6 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
1.	Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений	Самостоятельная работа	2
2.	Тема 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	Самостоятельная работа	2

3 курс 6 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	Спортивные сооружения университета.		
3.	Тема 15. Психологическая подготовка баскетболиста.	Методико-практическое занятие	2
4.	Тема 15. Психологическая подготовка баскетболиста.	Методико-практическое занятие	2
5.	Тема 15. Психологическая подготовка баскетболиста.	Самостоятельная работа	2
6.	Совершенствование индивидуальной работы с мячом (дриблинг).	Учебно-тренировочное занятие	2
7.	Совершенствование перехвата мяча после передачи. Совершенствование перехвата мяча при ведении.	Учебно-тренировочное занятие	2
8.	Совершенствование бросков мяча по корзине с близкой дистанции с места и в движении.	Учебно-тренировочное занятие	2
9.	Совершенствование бросков мяча по корзине со средней дистанции с места, в прыжке и в движении.	Учебно-тренировочное занятие	2
10.	Совершенствование бросков мяча по корзине с дальней дистанции с места и в прыжке.	Учебно-тренировочное занятие	2
11.	Совершенствование штрафного броска.	Учебно-тренировочное занятие	2
12.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
13.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание скоростно-силовой выносливости, прыжковой выносливости.	Самостоятельная работа	2
14.	Тестирование элементов техники игры в баскетбол	Контрольное занятие	2
Текущий контроль знаний (аттестация)			20 баллов
15.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие	Самостоятельная работа	2

3 курс 6 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.		
16.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание скоростно-силовой выносливости, прыжковой выносливости.	Самостоятельная работа	2
17.	Общefизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
18.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание скоростно-силовой выносливости, прыжковой выносливости.	Самостоятельная работа	2
19.	Совершенствование комбинации в нападении быстрый прорыв.	Самостоятельная работа	2
20.	Совершенствование комбинации в нападении наружный заслон, внутренний заслон.	Учебно-тренировочное занятие	2
21.	Совершенствование бросков мяча по корзине с дальней дистанции с места и в прыжке.	Самостоятельная работа	2
22.	Совершенствование действий игрока в защите зонная защита.	Учебно-тренировочное занятие	2
23.	Совершенствование действий игрока в защите прессинг.	Учебно-тренировочное занятие	2
24.	Совершенствование двухсторонней игры в баскетбол (Матч звёзд).	Учебно-тренировочное занятие	2
25.	Тема 16. Организация и проведение соревнований по баскетболу.	Методико-практическое занятие	2
26.	Тема 16. Организация и проведение соревнований по баскетболу.	Методико-практическое занятие	2
27.	Тестирование элементов техники игры в баскетбол	Контрольное занятие	2

3 курс 6 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
28.	Тестирование физических качеств, студента.	Контрольное занятие	2
Итого в семестре			56
Текущий контроль знаний (работа в семестре)			20 баллов
Итоговый контроль (зачётные баллы за контрольные нормативы)			60 баллов
<u>Итоговая (зачётная) сумма баллов за семестр</u> 20 (аттестация) + 20 (работа в семестре) + 60 (баллы за контрольные нормативы).			100 баллов

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы

Самостоятельная работа студента при занятиях физическими упражнениями, является результатом его сознательной и активной деятельности, в которой воспитываются не только физические возможности, но и совершенствуются личностные качества, совершенствуются навыки данного человека.

Самостоятельная работа студентов проводится во вне аудиторное время с обязательной консультацией преподавателя по физической культуре и базируется на понимании того, что для успешной реализации своей профессии в народном хозяйстве вместе с рядом личностных и профессиональных качеств необходимо обладать крепким здоровьем и достаточной физической подготовленностью.

Для реализации этой цели студенты могут использовать три формы самостоятельных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, упражнения в течении учебного (рабочего) дня и самостоятельные тренировочные занятия. Для управления процессом самостоятельных занятий рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью данных в дневнике самоконтроля.

Самостоятельная работа студента по заданию преподавателя, выполняемая во внеурочное время, включает в себя:

- изучение теоретического материала;
- работа с интернет ресурсами и рекомендованной литературой в библиотеке и дома;
- выполнение индивидуальных заданий по физической и технической подготовке по избранному виду спорта.

6.2 Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю

Теоретические вопросы

1. Краткие сведения о развитии баскетбола: баскетбол в различные исторические эпохи; становление и развитие отечественного баскетбола; советские и российские баскетболисты на Олимпийских играх.
2. Техника баскетбола: общие понятия; техника нападения; техника защиты.
3. Тактика баскетбола: общие понятия; тактические действия в нападении; тактические действия в защите; индивидуальная манера ведения игры.
4. Воспитание физических качеств у баскетболиста (силы, быстроты, выносливости, ловкости).
5. Принципы, методы, средства обучения и тренировки в баскетболе.
6. Режим, гигиена и врачебный контроль в тренировке баскетболиста.

Практические задания

Выбор упражнений в первую очередь зависит от уровня подготовки занимающихся. Самостоятельные занятия комплексной направленности с последовательным решением задач:

- *Совершенствование общей физической подготовки:*

1. Развитие быстроты

- старты из различных положений по команде;
- ускорения с максимальной скоростью;

- бег вверх по лестнице с максимальной скоростью;
- челночный бег лицом вперед, спиной вперед;
- передвижения в различных стойках с максимальной скоростью.

2. Развитие прыгучести

- прыжки на скакалке (одинарные, двойные) на скорость, на время;
- прыжки на лестнице на одной ноге, на двух ногах;
- прыжки через скамейку прямо, боком;
- прыжки из полного приседа;
- многократные прыжки вверх с касанием определенной отметки.

3. Развитие выносливости

- кроссовая подготовка, бег на длительные промежутки времени;
- езда на велосипеде;
- бег на лыжах;
- работа на тренажерах длительные промежутки времени.

4. Развитие ловкости

- теннисный мяч жонглирование двумя, тремя мячами;
- метание теннисного мяча в цель на стене;
- владение баскетбольным мячом подбросы, ловля и т. д.;
- разные упражнения на равновесие.

5. Развитие силы

- подтягивание на перекладине;
- сгибание, разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине ноги

закреплены;

- поднимание и опускание туловища из положения лежа на животе ноги

закреплены;

- приседания на двух ногах с отягощением, на одной ноге (пистолетик).

- Совершенствование технических приемов игры в баскетбол

1. Ловля и передачи мяча

- стоя у стены выполняются броски мяча в стену и ловля его разными способами (одной рукой, двумя руками, с отскоком) с разной дистанции;
- в движении выполняются броски мяча в стену и ловля его разными способами (одной рукой, двумя руками, с отскоком) с разной дистанции.

2. Ведение мяча

- ведение мяча правой, левой рукой поочередно со сменой рук;
- ведение мяча с обводкой фишек;
- ведение двумя мячами одновременно;
- индивидуальное ведение мяча дриблинг.

3. Броски мяча

- броски мяча по корзине с разных дистанций с места, в прыжке, в движении;
- без корзины начертите на стене прямоугольник размером 59х45 на высоте 3м50см и тренируйте различные броски;

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Перечень компетенций с указанием индикаторов их достижения в процессе освоения образовательной программы

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины содержится в разделе 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций

В конце каждого семестра по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» учебным планом предусмотрен зачет.

Зачёт по дисциплине выставляется студенту при условии сформированности компетенции как минимум порогового уровня.

Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Шкала и критерии оценки результатов			
	Высокий уровень (отлично)	Продвинутый уровень (хорошо)	Пороговый уровень (удовлетворительно)	Пороговый уровень не достигнут (неудовлетворительно)
УК-6: способен поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <i>1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</i> <i>2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</i>				
Знать: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для	Уверенно знает значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для развития физических	В целом знает значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для развития физических	Частично знает значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для развития физических	Не знает значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для развития физических

занятий физической культурой; определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой..	сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.
--	---	---	--	---

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса, а также на основе результатов выполнения контрольных упражнений.

Оценка знаний по 100-балльной шкале проводится в соответствии с нормативными документами Финуниверситета

Требования к результатам освоения дисциплины	Оценка или зачет	Баллы (рейтинговая оценка)
Высокий уровень – глубокое усвоение программного материала, логически стройное его изложение, дискуссионность данной проблемы, умение связать теоретические знания с применением их на практике, свободное владение техническими приемами различных физических упражнений и методиками их выполнения. Продвинутый уровень – твердые знания программного материала, допустимы незначительные неточности в ответе, правильное применение теоретических знаний для выполнения практических заданий, умение выбирать конкретный метод для выполнения физических упражнений. Пороговый уровень – знания только основного материала, допустимы неточности в ответах, нарушение методической стройности выполнения физических упражнений, испытывать затруднения при выполнении сложных физических упражнений.	<i>зачтено</i>	<i>50 баллов и выше</i>
Недостаточный уровень - Незнание значительной части программного материала, неспособность сформулировать правильные ответы на вопросы, невыполнение очень слабое выполнение физических упражнений.	<i>не зачтено</i>	<i>49 баллов и ниже</i>

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений,

владений

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета

Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Вопросы к зачёту, тестовые задания, практико-ориентированные задания
УК- 6 Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>1.Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</i>	Вопросы к зачёту: 1. Баскетбол в системе физического воспитания. 2. Средства и методы развития силовых способностей в баскетболе. 3. Средства и методы развития скоростных способностей в баскетболе. 4. Средства и методы развития координационных способностей в баскетболе. 5. Средства и методы развития выносливости в баскетболе. Тестовые задания: 1. Составить комплекс физических упражнений оздоровительной направленности. 2. Составить комплекс физических упражнений тренировочной направленности для баскетболиста. 3. Составить месячный цикл самостоятельных занятий на развитие физических качеств для баскетболиста. 4. Спланировать индивидуальные самостоятельные занятия для достижения поставленных целей для баскетболиста.
	<i>2.Использует основы физической культуры</i>	Вопросы к зачёту:

	<i>Для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</i>	1. Принципы тренировки баскетболиста. 2. Планирование тренировки баскетболиста. 3. Тактические приемы ведения игры в баскетбол. 4. Правила игры в баскетбол. 5. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Тестовые задания: 1. Выполнять подготовительные упражнения, применяемые в спортивных играх (баскетбол). 2. Выполнять специализированные упражнения, применяемые в спортивных играх (баскетбол). 3. Выполнять технические элементы игры в баскетбол. Практико-ориентированные задания: 1. Владеть техникой челночного бега. 2. Владеть техникой бега на выносливость. 3. Владеть техникой перемещений по площадке при игре в баскетбол. 4. Владеть техникой передач мяча в баскетболе. 5. Владеть техникой ведения мяча в баскетболе. 6. Владеть техникой бросков мяча в корзину при игре в баскетбол. 7. Владеть навыком двусторонней игры в баскетбол. 8. Владеть навыком судейства игры в баскетбол.
--	--	--

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Нормативные акты

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" 5 июля 2013 года.
2. Приказ Минобразования РФ ОТ 01.12.1999 N 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».
3. Приказ Минспорта России № 575 от 08 июля 2014 г. "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Основная литература

1. Мрочко, О. Г. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации: Методическое руководство / Мрочко О.Г. - М.:Альтаир МГАВТ, 2018. - 56 с. - Текст : электронный// ЭБС znanium [сайт]. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=1010174>
2. Мрочко, О. Г. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Баскетбол. Методические рекомендации: Методическое руководство / Мрочко О.Г. - М.:Альтаир МГАВТ, 2018. - 76 с.- Текст : электронный// ЭБС znanium [сайт]. - URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=1010165>

Дополнительная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура. Методики практического обучения [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков. —Москва: КноРус, 2018. —297 с. —Бакалавриат. —Режим доступа: <https://www.book.ru/book/931924>
2. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спор-тивных игр. -Омск: Издательство СибГУФК, 2017.-108с.—Режимдоступа:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

WWW.portal.ufrf.ru Образовательный портал Финуниверситета.

<http://lib.sportedu.ru> РГУФКСиТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

WWW.Sibsport.ru Библиотека Сибирского Государственного Университета Физической культуры и спорта.

www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола

www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола

www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России

www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги

www.cskabasket.com - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва

www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ

www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студент должен быть готов к практическим занятиям по элективной дисциплине по физической культуре и спорту; иметь спортивную форму для игры в баскетбол и специализированную спортивную обувь для игры в баскетбол.

Студент должен быть готов к методико-практическим занятиям по баскетболу иметь с собой тетрадь, ручку для ведения конспектов.

Проходить один раз в год углубленный медицинский осмотр и по итогам медицинского осмотра иметь допуск к занятиям и участию в соревнованиях по баскетболу.

Студентам рекомендуется другие формы выполнения физической нагрузки: самостоятельно посещать другие спортивные залы, спортивные секции, а так же, в домашних условиях выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику и другие задание от преподавателя по физической подготовке.

11. Перечень информационных технологий, используемых при

**осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая
перечень необходимого программного обеспечения и
информационных справочных систем**

Комплект лицензионного программного обеспечения:

Astra Linux Special Edition

**Современные профессиональные базы данных и информационные
справочные системы:**

Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>).
Информационно-образовательный портал Финансового университета. -
<https://org.fa.ru>, <http://campus.fa.ru>

Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации – не предусмотрено.

РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ ВОЛЕЙБОЛ

5.1. Содержание дисциплины

Методико-практический раздел

Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений (4 часа)

Организация учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе. Ознакомление студентов с особенностями организации учебной деятельности по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» раздел спортивная игра волейбол.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Спортивные сооружения университета. (4 часа)

Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Формы занятий и др. Контроль успеваемости. Спортивные сооружения университета.

Тема 3. Волейбол в системе физического воспитания. (4 часа).

История развития волейбола. Правила волейбола и их изменение на протяжении его существования. Влияние занятий волейболом на организм человека. Профессиональный и любительский волейбол. Организация занятий волейболом. Оборудование, инвентарь и тренажеры для волейбола. Меры профилактики травматизма во время занятий волейболом.

Тема 4. Принципы тренировки волейболиста.

Применение максимальных нагрузок. (4 часа).

Принципы сознательности и активности, наглядности, систематичности, постепенности, доступности. Максимальные нагрузки, как средство развития у волейболиста быстроты, силы, выносливости и ловкости.

Тема 5. Планирование тренировки волейболиста. (4 часа).

Разработка и осуществление планов тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Их особенности. Разработка индивидуального плана волейболиста.

Тема 6. Техническая подготовка волейболиста. (4 часа).

Имитация стойки и перемещение волейболиста без мяча. Работа с мячом. Приём мяча в различных положениях. Передачи и приёмы мяча различными

способами: передачи мяча сверху и снизу; приём мяча сверху и снизу, передача мяча боком. Имитация подач мяча: нижняя прямая, боковая прямая, верхняя прямая; работа с мячом.

Тема 7. Техническая подготовка волейболиста. (4 часа).

Имитация нападающего удара, блокирования; работа с мячом. Приём мяча после подачи, от нападающего удара. Страховка. Тактика защиты. Расстановка игроков по зонам.

Тема 8. Техническая подготовка волейболиста. (4 часа).

Техника нападения. Техника блокирования. Техника подачи. Техника передач. Обманы.

Тема 9. Средства и методы развития силовых способностей в волейболе. (4 часа).

Силовые способности и основные виды их проявления. Средства развития силовых способностей в волейболе: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения. Методы развития силы: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка.

Тема 10. Средства и методы развития скоростных способностей в волейболе. (4 часа).

Скоростные способности и основные виды их проявления. Средства и методы развития скоростных способностей в волейболе. Способность быстро набирать скорость, способность к дистанционной скорости. Способность быстрого переключения с одних действий на другие. Комплексное проявление всех форм быстроты. Методы развития скоростных способностей. Развитие быстроты реакции.

Тема 11. Средства и методы развития выносливости в волейболе. (4 часа).

Виды выносливости. Общая и специальная выносливость. Средства и методы развития общей и специальной выносливости. Особенности подготовки в высокогорье. Тесты и функциональные пробы, определяющие функциональные возможности спортсмена.

Тема 12. Средства и методы развития координационных способностей в волейболе. (4 часа).

Ловкость, как важнейшее физическое качество волейболиста. Средства и методы развития координационных особенностей у волейболистов. Способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и

динамические параметры движений. Формирование двигательных умений и навыков.

Тема 13. Тактические действия в нападении при игре в волейбол. (6 часов).

Тактика волейболиста - это умение одновременно наблюдать и действовать, направленных на достижение победы.

Тактика - это правильная организация игровых действий команды. Она подразумевает два вида: тактика защиты и тактика нападения.

Тема 14. Тактические действия в защите при игре в волейболе. (6 часов)

Тактика защиты включает в себя все действия волейболистов, имеющие своей целью защитить площадку от удара мяча. К таким действиям относятся блокирования(одиночное, групповое), прием мяча с подачи и от нападающего удара, страховка.

Тема 15. Психологическая подготовка волейболиста. (6 часов).

Привитие любви к волейболу, интереса к тренировочному процессу и выступлениям на соревнованиях. Воспитание в процессе тренировки волейболиста: волевых качеств, умение мыслить, тренировка мышления и внимания. Подготовка волейболиста к матчу. Борьба волейболиста с самим собой. Психологическая подготовка к соревнованиям. Тесты диагностирующие психические состояния спортсменов.

Тема 16. Организация и проведение соревнований по волейболу. (4 часа).

Значение соревнований. Правила соревнований как спортивный закон. Формы, характер и способы проведения соревнований. Организация и подготовка соревнований. Организация судейства.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план для всех направлений и профилей подготовки.

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Трудоемкость в часах				
		Всего	Аудиторная работа			Самостоя- тельная работа
			Общая	Лек- ции	Практи- ческие занятия	
1.	Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений	4	2		2	2
2.	Тема 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Спортивные сооружения университета.	4	2		2	2
3.	Тема 3. Волейбол в системе физического воспитания.	4	2		2	2
4.	Тема 4. Принципы тренировки волейболиста. Применение максимальных нагрузок.	4	2		2	2
5.	Тема 5. Планирование тренировки волейболиста.	4	2		2	2
6.	Тема 6. Техническая подготовка волейболиста.	4	2		2	2
7.	Тема 7. Техническая подготовка волейболиста.	4	2		2	2
8.	Тема 8. Техническая подготовка волейболиста.	4	2		2	2
9.	Тема 9. Средства и методы развития силовых способностей в волейболе.	4	2		2	2
10.	Тема 10. Средства и методы развития скоростных способностей в волейболе.	4	2		2	2
11.	Тема 11. Средства и методы развития выносливости в волейболе.	4	2		2	2
12.	Тема 12. Средства и методы развития	4	2		2	2

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Трудоемкость в часах				
		Всего	Аудиторная работа			Самостоя- тельная работа
			Общая	Лек- ции	Практи- ческие занятия	
	координационных способностей в волейболе.					
13.	Тема 13. Тактические действия в нападении при игре в волейбол.	6	2		2	4
14.	Тема 14. Тактические действия в защите при игре в волейбол.	6	2		2	4
15.	Тема 15. Психологическая подготовка волейболиста.	6	2		2	4
16.	Тема 16. Организация и проведение соревнований по волейболу.	4	4		4	
	Итого:	70	34		34	36
17.	Учебно-тренировочные занятия по волейболу.	258	136		136	122
	Итого:	258	136		136	122
	Всего:	328	170		170	158

5.2. Содержание практических и семинарских занятий

Практические занятия по волейболу у студентов, базируются на использовании широкого круга технических и тактических приемов избранного вида спорта, выполнение разнообразных физических упражнений, которые подбираются в соответствии с поставленными целями и задачами физического воспитания (воспитание физических качеств и способностей, обучение технике упражнения, коррекция телесных форм средствами физического воспитания и т.д.).

1 курс 2 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
1.	Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений	Методико-практическое занятие	2
2.	Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений	Самостоятельная работа	2
3.	Тема 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Спортивные сооружения университета.	Методико-практическое занятие	2
4.	Тема 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Спортивные сооружения университета.	Самостоятельная работа	2
5.	Совершенствование техники стойки и перемещений волейболиста.	Самостоятельная работа	2
6.	Совершенствование техники передач двумя руками сверху в волейболе.	Учебно-тренировочное занятие	2
7.	Совершенствование техники передач двумя руками сверху в волейболе.	Самостоятельная работа	2
8.	Совершенствование техники передач двумя руками снизу в волейболе.	Учебно-тренировочное занятие	2
9.	Совершенствование техники передач двумя руками снизу в волейболе.	Самостоятельная работа	2
10.	Совершенствование техники приема мяча в волейболе.	Учебно-тренировочное	2

1 курс 2 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
		занятие	
11.	Совершенствование техники приема мяча в волейболе.	Самостоятельная работа	2
12.	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча в волейболе.	Самостоятельная работа	2
13.	Совершенствование техники нижней боковой подачи мяча в волейболе.	Учебно-тренировочное занятие	2
14.	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в волейболе.	Учебно-тренировочное занятие	2
15.	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в волейболе.	Самостоятельная работа	2
16.	Совершенствование техники верхней боковой подачи мяча в волейболе.	Учебно-тренировочное занятие	2
17.	Тестирование элементов техники игры в волейбол.	Контрольное занятие	2
Текущий контроль знаний (аттестация)			20 аллов
18.	Тема 3. Волейбол в системе физического воспитания.	Методико-практическое занятие	2
19.	Тема 3. Волейбол в системе физического воспитания.	Самостоятельная работа	2
20.	Совершенствование техники силовой подачи мяча в волейболе.	Самостоятельная работа	2
21.	Совершенствование техники нападающего удара зоны 2,3,4.	Учебно-тренировочное занятие	2
22.	Совершенствование техники нападающего удара зоны 2,3,4.	Самостоятельная работа	2
23.	Совершенствование техники нападающего удара зоны 5,6,1.	Учебно-тренировочное занятие	2
24.	Совершенствование техники нападающего удара зоны 5,6,1.	Самостоятельная работа	2
25.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание скоростно-силовой выносливости, прыжковой выносливости.	Самостоятельная работа	2

1 курс 2 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
26.	Совершенствование техники одиночного блокирования.	Учебно-тренировочное занятие	2
27.	Совершенствование техники одиночного блокирования.	Самостоятельная работа	2
28.	Совершенствование техники группового блокирования.	Учебно-тренировочное занятие	2
29.	Совершенствование техники группового блокирования.	Самостоятельная работа	2
30.	Совершенствование техники обманного приёма (скидка) в волейболе.	Самостоятельная работа	2
31.	Совершенствование техники страховки в защите при игре в волейбол.	Самостоятельная работа	2
32.	Совершенствование техники игры у сетки в волейболе.	Учебно-тренировочное занятие	2
33.	Тестирование элементов техники игры в волейбол.	Контрольное занятие	2
34.	Тестирование физических качеств, студента.	Контрольное занятие	2
Итого в семестре			68
Текущий контроль знаний (работа в семестре)			20 баллов
Итоговый контроль (зачётные баллы за контрольные нормативы)			60 баллов
<u>Итоговая (зачётная) сумма баллов за семестр</u> 20 (аттестация) + 20 (работа в семестре) + 60 (баллы за контрольные нормативы).			100 баллов

2 курс 3 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
1.	Тема 4. Принципы тренировки волейболиста. Применение максимальных нагрузок.	Методико-практическое занятие	2
2.	Тема 4. Принципы тренировки волейболиста. Применение максимальных нагрузок.	Самостоятельная работа	2
3.	Тема 5. Планирование тренировки	Методико-	2

2 курс 3 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	волейболиста.	практическое занятие	
4.	Тема 5. Планирование тренировки волейболиста.	Самостоятельная работа	2
5.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
6.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
7.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание скоростно-силовой выносливости, прыжковой выносливости.	Самостоятельная работа	2
8.	Совершенствование техники передач двумя руками сверху в волейболе.	Самостоятельная работа	2
9.	Совершенствование техники передач двумя руками снизу в волейболе.	Самостоятельная работа	2
10.	Совершенствование техники приема мяча в волейболе.	Учебно-тренировочное занятие	2
11.	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в волейболе.	Учебно-тренировочное занятие	2
12.	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в волейболе.	Самостоятельная работа	2
13.	Совершенствование техники верхней боковой подачи мяча в волейболе.	Учебно-тренировочное занятие	2
14.	Совершенствование техники нападающего удара зоны 2,3,4.	Учебно-тренировочное занятие	2
15.	Совершенствование техники нападающего удара зоны 5,6,1.	Учебно-тренировочное	2

2 курс 3 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
		занятие	
16.	Совершенствование техники одиночного блокирования.	Учебно-тренировочное занятие	2
17.	Тестирование элементов техники игры в волейболе.	Контрольное занятие	2
Текущий контроль знаний (аттестация)			20 баллов
18.	Тема 6. Техническая подготовка волейболиста .	Методико-практическое занятие	2
19.	Тема 6. Техническая подготовка волейболиста.	Самостоятельная работа	2
20.	Тема 7. Техническая подготовка волейболиста .	Методико-практическое занятие	2
21.	Тема 7. Техническая подготовка волейболиста.	Самостоятельная работа	2
22.	Тема 8. Техническая подготовка волейболиста.	Методико-практическое занятие	2
23.	Тема 8. Техническая подготовка волейболиста.	Самостоятельная работа	2
24.	Совершенствование техники нападающего удара зоны 2,3,4.	Учебно-тренировочное занятие	2
25.	Совершенствование техники нападающего удара зоны 5,6,1.	Учебно-тренировочное занятие	2
26.	Совершенствование техники группового блокирования.	Самостоятельная работа	2
27.	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в волейболе.	Самостоятельная работа	2
28.	Совершенствование техники силовой подачи мяча в волейболе.	Учебно-тренировочное занятие	2
29.	Совершенствование техники приёма мяча сверху в волейболе.	Самостоятельная работа	2
30.	Совершенствование техники приёма мяча снизу в волейболе.	Самостоятельная работа	2
31.	Совершенствование техники обманного приёма (скидка) в волейболе.	Самостоятельная работа	2
32.	Совершенствование техники	Самостоятельная	2

2 курс 3 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	страховки в защите при игре в волейбол.	работа	
33.	Тестирование элементов техники игры в волейболе	Контрольное занятие	2
34.	Тестирование физических качеств, студента.	Контрольное занятие	2
Итого в семестре			68
Текущий контроль знаний (работа в семестре)			20 баллов
Итоговый контроль (зачётные баллы за контрольные нормативы)			60 баллов
<u>Итоговая (зачётная) сумма баллов за семестр</u> 20 (аттестация) + 20 (работа в семестре) + 60 (баллы за контрольные нормативы).			100 баллов

2 курс 4 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
1.	Тема 9. Средства и методы развития силовых качеств в волейболе.	Методико-практическое занятие	2
2.	Тема 9. Средства и методы развития силовых качеств в волейболе.	Самостоятельная работа	2
3.	Тема 10. Средства и методы развития скоростных качеств в волейболе.	Методико-практическое занятие	2
4.	Тема 10. Средства и методы развития скоростных качеств в волейболе.	Самостоятельная работа	2
5.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
6.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание скоростно-силовой выносливости, прыжковой выносливости.	Самостоятельная работа	2
7.	Совершенствование техники передач двумя руками сверху в волейболе.	Самостоятельная работа	2
8.	Совершенствование техники	Самостоятельная	2

2 курс 4 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	передач двумя руками снизу в волейболе.	работа	
9.	Совершенствование техники приема мяча в волейболе.	Самостоятельная работа	2
10.	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в волейболе.	Учебно-тренировочное занятие	2
11.	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в волейболе.	Самостоятельная работа	2
12.	Совершенствование техники нападающего удара зоны 2,3,4.	Учебно-тренировочное занятие	2
13.	Совершенствование техники нападающего удара зоны 5,6,1.	Учебно-тренировочное занятие	2
14.	Совершенствование техники нападающего удара зоны 2,3,4.	Учебно-тренировочное занятие	2
15.	Совершенствование техники нападающего удара зоны 5,6,1.	Учебно-тренировочное занятие	2
16.	Совершенствование техники силовой подачи мяча в волейболе.	Учебно-тренировочное занятие	2
17.	Тестирование элементов техники игры в волейбол.	Контрольное занятие	2
Текущий контроль знаний (аттестация)			20 баллов
18.	Тема 11. Средства и методы развития выносливости в волейболе.	Методико-практическое занятие	2
19.	Тема 11. Средства и методы развития выносливости в волейболе.	Самостоятельная работа	2
20.	Тема 12. Средства и методы развития координационных качеств в волейболе.	Методико-практическое занятие	2
21.	Тема 12. Средства и методы развития координационных качеств.	Самостоятельная работа	2
22.	Совершенствование техники одиночного блокирования.	Учебно-тренировочное	2

2 курс 4 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
		занятие	
23.	Совершенствование техники одиночного блокирования.	Самостоятельная работа	2
24.	Совершенствование техники группового блокирования.	Учебно-тренировочное занятие	2
25.	Совершенствование техники группового блокирования.	Самостоятельная работа	2
26.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
27.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание скоростно-силовой выносливости, прыжковой выносливости.	Самостоятельная работа	2
28.	Совершенствование техники нападающего удара зоны 2,3,4.	Самостоятельная работа	2
29.	Совершенствование техники нападающего удара зоны 5,6,1.	Самостоятельная работа	2
30.	Совершенствование техники силовой подачи мяча в волейболе.	Учебно-тренировочное занятие	2
31.	Совершенствование техники обманного приёма (скидка) в волейболе.	Самостоятельная работа	2
32.	Совершенствование техники игры у сетки в волейболе.	Учебно-тренировочное занятие	2
33.	Тестирование элементов техники игры в волейбол.	Контрольное занятие	2
34.	Тестирование физических качеств, студента.	Контрольное занятие	2
Итого в семестре			68
Текущий контроль знаний (работа в семестре)			20 баллов
Итоговый контроль (зачётные баллы за контрольные нормативы)			60 баллов
<u>Итоговая (зачётная) сумма баллов за семестр</u> 20 (аттестация) + 20 (работа в семестре) + 60 (баллы за контрольные нормативы).			100 баллов

3 курс 5 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
1.	Тема 13. Тактические действия в нападении при игре в волейболе.	Методико-практическое занятие	2
2.	Тема 13. Тактические действия в нападении при игре в волейболе.	Самостоятельная работа	2
3.	Тема 13. Тактические действия в нападении при игре в волейбол.	Самостоятельная работа	2
4.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
5.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
6.	Специальная физическая подготовка, направленная на развитие скоростно-силовой выносливости, прыжковой выносливости.	Учебно-тренировочное занятие	2
7.	Специальная физическая подготовка, направленная на развитие скоростно-силовой выносливости, прыжковой выносливости.	Самостоятельная работа	2
8.	Совершенствование техники передач двумя руками сверху в волейболе.	Учебно-тренировочное занятие	2
9.	Совершенствование техники передач двумя руками снизу в волейболе.	Самостоятельная работа	2
10.	Совершенствование техники приема мяча в волейболе.	Учебно-тренировочное занятие	2
11.	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в волейболе.	Учебно-тренировочное занятие	2
12.	Совершенствование техники	Самостоятельная	2

3 курс 5 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	верхней прямой подачи мяча в волейболе.	работа	
13.	Совершенствование техники нападающего удара зоны 2,3,4.	Учебно-тренировочное занятие	2
14.	Совершенствование техники нападающего удара зоны 5,6,1.	Учебно-тренировочное занятие	2
15.	Совершенствование техники нападающего удара зоны 2,3,4.	Самостоятельная работа	2
16.	Совершенствование техники нападающего удара зоны 5,6,1.	Самостоятельная работа	2
17.	Тестирование элементов техники игры в волейбол.	Контрольное занятие	2
Текущий контроль знаний (аттестация)			20 баллов
18.	Тема 14. Тактические действия в защите при игре в волейбол.	Методико-практическое занятие	2
19.	Тема 14. Тактические действия в защите при игре в волейбол.	Самостоятельная работа	2
20.	Тема 14. Тактические действия в защите при игре в волейбол.	Самостоятельная работа	2
21.	Совершенствование техники одиночного блокирования.	Учебно-тренировочное занятие	2
22.	Совершенствование техники одиночного блокирования.	Самостоятельная работа	2
23.	Совершенствование техники группового блокирования.	Учебно-тренировочное занятие	2
24.	Совершенствование техники группового блокирования.	Самостоятельная работа	2
25.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
26.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание скоростно-силовой выносливости, прыжковой выносливости.	Самостоятельная работа	2

3 курс 5 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
27.	Совершенствование техники нападающего удара зоны 2,3,4.	Учебно-тренировочное занятие	2
28.	Совершенствование техники нападающего удара зоны 5,6,1.	Самостоятельная работа	2
29.	Совершенствование техники силовой подачи мяча в волейболе.	Самостоятельная работа	2
30.	Совершенствование техники обманного приёма (скидка) в волейболе.	Учебно-тренировочное занятие	2
31.	Совершенствование техники страховки в защите при игре в волейбол.	Учебно-тренировочное занятие	2
32.	Совершенствование техники игры у сетки в волейболе.	Учебно-тренировочное занятие	2
33.	Тестирование элементов техники игры в волейболе.	Контрольное занятие	2
34.	Тестирование физических качеств, студента.	Контрольное занятие	2
Итого в семестре			68
Текущий контроль знаний (работа в семестре)			20 баллов
Итоговый контроль (зачётные баллы за контрольные нормативы)			60 баллов
<u>Итоговая (зачётная) сумма баллов за семестр</u> 20 (аттестация) + 20 (работа в семестре) + 60 (баллы за контрольные нормативы).			100 баллов

3 курс 6 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
1.	Тема 15. Психологическая подготовка волейболиста.	Методико-практическое занятие	2
2.	Тема 15. Психологическая подготовка волейболиста.	Самостоятельная работа	2
3.	Тема 15. Психологическая подготовка волейболиста.	Самостоятельная работа	2
4.	Совершенствование техники нападающего удара зоны 2,3,4.	Учебно-тренировочное занятие	2
5.	Совершенствование техники	Учебно-	2

3 курс 6 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	нападающего удара зоны 5,6,1.	тренировочное занятие	
6.	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в волейболе.	Учебно-тренировочное занятие	2
7.	Совершенствование техники одиночного блокирования.	Учебно-тренировочное занятие	2
8.	Совершенствование техники группового блокирования.	Учебно-тренировочное занятие	2
9.	Совершенствование техники силовой подачи мяча в волейболе.	Учебно-тренировочное занятие	2
10.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
11.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание скоростно-силовой выносливости, прыжковой выносливости.	Самостоятельная работа	2
12.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
13.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание скоростно-силовой выносливости, прыжковой выносливости.	Самостоятельная работа	2
14.	Тестирование элементов техники игры в волейбол.	Контрольное занятие	2
Текущий контроль знаний (аттестация)			20 аллов
15.	Совершенствование техники передач двумя руками сверху в волейболе.	Самостоятельная работа	2
16.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие	Самостоятельная работа	2

3 курс 6 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.		
17.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание скоростно-силовой выносливости, прыжковой выносливости.	Самостоятельная работа	2
18.	Общefизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
19.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание скоростно-силовой выносливости, прыжковой выносливости.	Самостоятельная работа	2
20.	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в волейболе.	Учебно-тренировочное занятие	2
21.	Совершенствование техники обманных движений в волейболе.	Учебно-тренировочное занятие	2
22.	Совершенствование техники страховки в защите при игре в волейбол.	Учебно-тренировочное занятие	2
23.	Совершенствование техники игры у сетки в волейболе.	Учебно-тренировочное занятие	2
24.	Совершенствование техники игры в волейбол (Матч звёзд).	Учебно-тренировочное занятие	2
25.	Тема 16. Организация и проведение соревнований по волейболу.	Методико-практическое занятие	2
26.	Тема 16. Организация и проведение соревнований по волейболу.	Методико-практическое занятие	2
27.	Тестирование элементов техники игры в волейбол.	Контрольное занятие	2
28.	Тестирование физических качеств, студента.	Контрольное занятие	2

3 курс 6 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
Итого в семестре			56
Текущий контроль знаний (работа в семестре)			20 баллов
Итоговый контроль (зачётные баллы за контрольные нормативы)			60 баллов
<u>Итоговая (зачётная) сумма баллов за семестр</u> 20 (аттестация) + 20 (работа в семестре) + 60 (баллы за контрольные нормативы).			100 баллов

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы

Самостоятельная работа студента при занятиях физическими упражнениями, является результатом его сознательной и активной деятельности, в которой воспитываются не только физические возможности, но и совершенствуются личностные качества, совершенствуются навыки данного человека.

Самостоятельная работа студентов проводится во вне аудиторное время с обязательной консультацией преподавателя по физической культуре и базируется на понимании того, что для успешной реализации своей профессии в народном хозяйстве вместе с рядом личностных и профессиональных качеств необходимо обладать крепким здоровьем и достаточной физической подготовленностью.

Для реализации этой цели студенты могут использовать три формы самостоятельных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, упражнения в течении учебного (рабочего) дня и самостоятельные тренировочные занятия. Для управления процессом самостоятельных занятий рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью данных в дневнике самоконтроля.

Самостоятельная работа студента по заданию преподавателя, выполняемая во внеурочное время, включает в себя:

- изучение теоретического материала;
- работа с интернет ресурсами и рекомендованной литературой в библиотеке и дома;
- выполнение индивидуальных заданий по физической и технической подготовке для волейболиста.

6.2 Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю.

Теоретические вопросы

1. Краткие сведения о развитии волейбола: волейбол в различные исторические эпохи; становление и развитие отечественного волейбола; советские и российские волейболисты на Олимпийских играх.
2. Техника волейбола: общие понятия; техника нападения; техника защиты.
3. Тактика волейбола: общие понятия; тактические действия в нападении; тактические действия в защите; индивидуальная манера ведения игры.
4. Воспитание физических качеств у волейболиста (силы, быстроты, выносливости, ловкости).
5. Принципы, методы, средства обучения и тренировки в волейболе.
6. Режим, гигиена и врачебный контроль в тренировке волейболиста.

Практические задания

Выбор упражнений в первую очередь зависит от уровня подготовки занимающихся. Самостоятельные занятия комплексной направленности с последовательным решением задач:

- *Совершенствование общей физической подготовки:*

1. Развитие быстроты

- старты из различных положений по команде;
- ускорения с максимальной скоростью;
- бег вверх по лестнице с максимальной скоростью;
- челночный бег лицом вперед, спиной вперед;

- передвижения в различных стойках с максимальной скоростью.

2. Развитие прыгучести

- прыжки на скакалке (одинарные, двойные) на скорость, на время;
- прыжки на лестнице на одной ноге, на двух ногах;
- прыжки через скамейку прямо, боком;
- прыжки из полного приседа;
- многократные прыжки вверх с касанием определенной отметки.

3. Развитие выносливости

- кроссовая подготовка, бег на длительные промежутки времени;
- езда на велосипеде;
- бег на лыжах;
- работа на тренажерах длительные промежутки времени.

4. Развитие ловкости

- теннисный мяч жонглирование двумя, тремя мячами;
- метание теннисного мяча в цель на стене;
- владение волейбольным мячом подбросы, ловля и т. д.;
- разные упражнения на равновесие.

5. Развитие силы

- подтягивание на перекладине;
- сгибание, разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине ноги закреплены;
- поднимание и опускание туловища из положения лежа на животе ноги закреплены;
- приседания на двух ногах с отягощением, на одной ноге (пистолетик).

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины содержится в разделе 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций

В конце каждого семестра по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» учебным планом предусмотрен зачет.

Зачёт по дисциплине выставляется студенту при условии сформированности компетенции как минимум порогового уровня.

Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Шкала и критерии оценки результатов			
	Высокий уровень (отлично)	Продвинутый уровень (хорошо)	Пороговый уровень (удовлетворительно)	Пороговый уровень не достигнут (неудовлетворительно)
УК-7: способен поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности 3. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни 4. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности				
Знать: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для	Уверенно знает значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для развития физических	В целом знает значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для развития физических	Частично знает значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для развития физических	Не знает значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для развития физических

занятий физической культурой; определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощи при травмах на занятиях физической культурой.	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощи при травмах на занятиях физической культурой.	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощи при травмах на занятиях физической культурой.	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощи при травмах на занятиях физической культурой..	сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощи при травмах на занятиях физической культурой.
--	---	---	--	---

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса, а также на основе результатов выполнения контрольных упражнений.

Оценка знаний по 100-балльной шкале проводится в соответствии с нормативными документами Финуниверситета

Требования к результатам освоения дисциплины	Оценка или зачет	Баллы (рейтинговая оценка)
Высокий уровень – глубокое усвоение программного материала, логически стройное его изложение, дискуссионность данной проблемы, умение связать теоретические знания с применением их на практике, свободное владение техническими приемами различных физических упражнений и методиками их выполнения. Продвинутый уровень – твердые знания программного материала, допустимы незначительные неточности в ответе, правильное применение теоретических знаний для выполнения практических заданий, умение выбирать конкретный методы для выполнения физических упражнений. Пороговый уровень – знания только основного материала, допустимы	<i>зачтено</i>	<i>50 баллов и выше</i>

неточности в ответах, нарушение методической стройности выполнения физических упражнений, испытывать затруднения при выполнении сложных физических упражнений.		
Недостаточный уровень - Незнание значительной части программного материала, неспособность сформулировать правильные ответы на вопросы, невыполнение очень слабое выполнение физических упражнений.	<i>не зачтено</i>	<i>49 баллов и ниже</i>

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета

Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Вопросы к зачёту, тестовые задания, практико-ориентированные задания
УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: Вопросы к зачёту: - Волейбол в системе физического воспитания. - Средства и методы развития силовых способностей в волейболе. - Средства и методы развития скоростных способностей в волейболе. - Средства и методы развития координационных способностей в волейболе. - Средства и методы развития выносливости в волейболе. Уметь: Тестовые задания: - Составить комплекс физических упражнений оздоровительной направленности. - Составить комплекс физических упражнений тренировочной направленности для волейболиста. - Составить месячный цикл самостоятельных занятий на развитие физических качеств для волейболиста.

		8. Спланировать индивидуальные самостоятельные занятия для достижения поставленных целей для волейболиста.
	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: Вопросы к зачёту: - Принципы тренировки волейболиста. - Планирование тренировки волейболиста. - Тактические приемы ведения игры в волейбол. - Правила игры в волейбол. - Организация и проведение соревнований по волейболу. Уметь: Тестовые задания: - Выполнять подготовительные упражнения, применяемые в спортивных играх (волейбол). - Выполнять специализированные упражнения, применяемые в спортивных играх (волейбол). - Выполнять технические элементы игры в волейбол. Практико-ориентированные задания: - Владеть техникой челночного бега. - Владеть техникой бега на выносливость. - Владеть техникой перемещений по площадке при игре в волейболе. - Владеть техникой передач мяча в волейболе. - Владеть техникой подач мяча в волейболе. - Владеть техникой нападающего удара в волейболе. - Владеть навыком двусторонней игры в волейбол. - Владеть навыком судейства игры в волейбол.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы необходимой для освоения дисциплины

Нормативные акты

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" 5 июля 2013 года.
2. Приказ Минобразования РФ ОТ 01.12.1999 N 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».
3. Приказ Минспорта России № 575 от 08 июля 2014 г. "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Основная литература

1. Мрочко, О. Г. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации: Методическое руководство / Мрочко О.Г. - М.:Альтаир МГАВТ, 2018. - 56 с. - Текст : электронный// ЭБС znanium [сайт]. - URL:
<http://znanium.com/bookread2.php?book=1010174>
2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева; худож. Е. Ильин. -Москва: Спорт, 2016. -456 с.: ил. –Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>

Дополнительная литература

1. Астахова, М.В. Волейбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. -Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. -132 с.: ил. Режим доступа:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425>

2. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. -Омск: Издательство СибГУФК, 2017. -108 с. –Режим доступа:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

- 1.Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) <http://elib.fa.ru/>
- 2.Образовательный портал Финуниверситета www.portal.ufrf.ru
- 3.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСиТ <http://lib.sportedu.ru>
- 4.Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
- 5.Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
- 6.Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znaniy.com>
- 7.Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://www.biblio-online.ru/>
- 8.Деловая онлайн-библиотека Alpina Digital <http://lib.alpinadigital.ru/>
- 9.Научная электронная библиотека eLibrary.ru <http://elibrary.ru>
- 10.Электронная библиотека <http://grebennikon.ru>
11. Национальная электронная библиотека <http://нэб.рф/>
12. Пакет баз данных компании EBSCO Publishing, крупнейшего агрегатора научных ресурсов ведущих издательств мира <http://search.ebscohost.com>
13. JSTOR Arts & Sciences I Collection <http://jstor.org>
14. Коллекция научных журналов Oxford University Press <https://academic.oup.com/journals/>
15. База данных диссертаций компании ProQuest:

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студент должен быть готов к практическим занятиям по элективной дисциплине по физической культуре и спорту; иметь спортивную форму для игры в баскетбол и специализированную спортивную обувь для игры в баскетбол.

Студент должен быть готов к методико-практическим занятиям по баскетболу иметь с собой тетрадь, ручку для ведения конспектов.

Проходить один раз в год углубленный медицинский осмотр и по итогам медицинского осмотра иметь допуск к занятиям и участию в соревнованиях по баскетболу.

Студентам рекомендуется другие формы выполнения физической нагрузки: самостоятельно посещать другие спортивные залы, спортивные секции, а так же, в домашних условиях выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику и другие задание от преподавателя по физической подготовке.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем

Комплект лицензионного программного обеспечения:

Astra Linux Special Edition

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>).

Информационно-образовательный портал Финансового университета. -

<https://org.fa.ru>, <http://campus.fa.ru>

Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации – не предусмотрено.

РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

5.1.

Содержание дисциплины

Методико-практический раздел

Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений (4 часа)

Организация учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе. Ознакомление студентов с особенностями организации учебной деятельности по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» раздел Легкая атлетика.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Спортивные сооружения университета. (4 часа)

Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Формы занятий и др. Контроль успеваемости. Спортивные сооружения университета.

Тема 3. Легкая атлетика в системе физического воспитания. (4 часа).

История развития легкой атлетики. Программа соревнований по легкой атлетике и её изменение на протяжении всего существования. Влияние занятий легкой атлетикой на организм человека. Профессиональная и любительская легкая атлетика. Организация занятий легкой атлетикой. Оборудование, инвентарь и тренажеры для легкой атлетики. Меры профилактики травматизма во время занятий легкой атлетикой.

Тема 4. Принципы тренировки легкоатлетов.

Применение максимальных нагрузок. (4 часа).

Принципы сознательности и активности, наглядности, систематичности, постепенности, доступности. Максимальные нагрузки, как средство развития у легкоатлета быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости .

Тема 5. Планирование тренировки легкоатлета. (4 часа).

Разработка и осуществление планов тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Их особенности. Разработка индивидуального плана для легкоатлета.

Тема 6. Техническая подготовка бегуна на короткие дистанции. (4 часа).

Специализированная разминка для бега на короткие дистанции. Подготовка колодок для низкого старта. Индивидуальный подход к положению низкого старта. Начало бега с низкого старта. Бег по дистанции. Финиширование. Специализированные упражнения для технической подготовке бегуна на короткие дистанции.

Тема 7. Техническая подготовка бегуна на длинные дистанции. (4 часа).

Специализированная разминка для бега на длинные дистанции. Индивидуальный подход к положению высокого старта. Начало бега с высокого старта. Бег по дистанции. Тактическая борьба на дистанции. Финишное ускорение. Специализированные упражнения для технической подготовке бегуна на длинные дистанции.

Тема 8. Техническая подготовка прыгуна в длину. (4 часа).

Специализированная разминка для прыгуна в длину. Особенности прыжков в длину с места и с разбега. Прыжок с места подготовка к прыжку, фаза отталкивания, фаза полёта, фаза приземления. Прыжок с разбега подготовка к разбегу, сам разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, фаза приземления. Специализированные упражнения для технической подготовке прыгуна в длину.

Тема 9. Средства и методы развития силы в легкой атлетике. (4 часа).

Силовые способности и основные виды их проявления. Средства развития силовых способностей в легкой атлетике: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения. Методы развития силы: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка.

Тема 10. Средства и методы развития быстроты в легкой атлетике. (4 часа).

Скоростные способности и основные виды их проявления. Средства и методы развития скоростных способностей в легкой атлетике. Способность быстро набирать скорость, способность к дистанционной скорости. Способность быстрого переключения с одних действий на другие. Комплексное проявление всех форм быстроты. Методы развития скоростных способностей. Развитие быстроты реакции.

Тема 11. Средства и методы развития выносливости в легкой атлетике. (4 часа).

Виды выносливости. Общая и специальная выносливость. Средства и методы развития общей и специальной выносливости. Особенности подготовки в высокогорье. Тесты и функциональные пробы, определяющие функциональные возможности спортсмена.

Тема 12. Средства и методы развития ловкости в легкой атлетике. (4 часа).

Ловкость и основные виды её проявления. Средства и методы развития координационных особенностей у легкоатлетов. Способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Формирование двигательных умений и навыков.

Тема 13. Средства и методы развития гибкости в легкой атлетике. (4 часов).

Гибкость и основные виды её проявления. Средства и методы развития гибкости у легкоатлетов. Способность выполнять сложные технические элементы с большой амплитудой движения. Формирование двигательных умений и навыков.

Тема 14. Психологическая подготовка легкоатлета. (6 часов).

Привитие любви к видам легкой атлетике, интереса к тренировочному процессу и выступлениям на соревнованиях. Воспитание в процессе тренировки легкоатлета: волевых качеств, умение мыслить, тренировка мышления и внимания. Психологическая подготовка легкоатлета к соревнованиям. Борьба легкоатлета самим с собой, пред стартовое волнение. Тесты диагностирующие психические состояния спортсменов.

Тема 15. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. (4 часа).

Значение соревнований. Правила соревнований как спортивный закон. Формы, характер и способы проведения соревнований. Организация и подготовка соревнований. Организация судейства.

5.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план для всех направлений и профилей подготовки.

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Трудоемкость в часах				
		Всего	Аудиторная работа			Самостоя- тельная работа
			Общая	Лек- ции	Практи- ческие занятия	
1.	Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений	4	2		2	2
2.	Тема 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Спортивные сооружения университета.	4	2		2	2
3.	Тема 3. Легкая атлетика в системе физического воспитания.	4	2		2	2
4.	Тема 4. Принципы тренировки легкоатлетов. Применение максимальных нагрузок.	4	2		2	2
5.	Тема 5. Планирование тренировки легкоатлета.	4	2		2	2
6.	Тема 6. Техническая подготовка бегуна на короткие дистанции.	4	2		2	2
7.	Тема 7. Техническая подготовка бегуна на длинные дистанции.	4	2		2	2
8.	Тема 8. Техническая подготовка прыгуна в длину.	4	2		2	2
9.	Тема 9. Средства и методы развития силы в легкой атлетике.	4	2		2	2
10.	Тема 10. Средства и	4	2		2	2

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Трудоемкость в часах				
		Всего	Аудиторная работа			Самостоя- тельная работа
			Общая	Лек- ции	Практи- ческие занятия	
	методы развития быстроты в легкой атлетике.					
11.	Тема 11. Средства и методы развития выносливости в легкой атлетике.	4	2		2	2
12.	Тема 12. Средства и методы развития ловкости в легкой атлетике.	4	2		2	2
13.	Тема 13. Средства и методы развития гибкости в легкой атлетике.	4	2		2	2
14.	Тема 14. Психологическая подготовка легкоатлета.	6	4		4	2
15.	Тема 15. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	4	4		2	2
	Итого:	62	32		32	30
16.	Учебно-тренировочные занятия по баскетболу	266	138		138	128
	Итого:	266	138		138	128
	Всего:	328	170		170	158

5.3. Содержание практических и семинарских занятий

Практические занятия по легкой атлетике у студентов, базируются на использовании широкого круга технических и тактических приемов избранного вида спорта, выполнение разнообразных физических упражнений, которые подбираются в соответствии с поставленными целями и задачами физического воспитания (воспитание физических качеств и способностей, обучение технике упражнения, коррекция телесных форм средствами физического воспитания и т.д.).

1 курс 2 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
1.	Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений	Методико-практическое занятие	2
2.	Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений	Самостоятельная работа	2
3.	Тема 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Спортивные сооружения университета.	Методико-практическое занятие	2
4.	Тема 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Спортивные сооружения университета.	Самостоятельная работа	2
5.	Общefизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Учебно-тренировочное занятие	2
6.	Общefизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
7.	Общefизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Учебно-тренировочное занятие	2
8.	Общefизическая подготовка,	Самостоятельная	2

1 курс 2 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	работа	
9.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Учебно-тренировочное занятие	2
10.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
11.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Учебно-тренировочное занятие	2
12.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
13.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Учебно-тренировочное занятие	2
14.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Самостоятельная работа	2
15.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочное занятие	2
16.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты,	Самостоятельная работа	2

1 курс 2 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	выносливости, скоростно-силовых способностей.		
17.	Тестирование техники выполнения упражнения в легкой атлетике	Контрольное занятие	2
Текущий контроль знаний (аттестация)			20 баллов
18.	Тема 3. Легкая атлетика в системе физического воспитания.	Методико-практическое занятие	2
19.	Тема 3. Легкая атлетика в системе физического воспитания.	Самостоятельная работа	2
20.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Самостоятельная работа	2
21.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Самостоятельная работа	2
22.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Самостоятельная работа	2
23.	Кроссовая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2
24.	Кроссовая подготовка	Самостоятельная работа	2
25.	Совершенствование бега на длинные дистанции	Учебно-тренировочное занятие	2
26.	Совершенствование бега на длинные дистанции	Самостоятельная работа	2
27.	Совершенствование прыжков в длину	Учебно-тренировочное занятие	2
28.	Совершенствование прыжков в длину	Самостоятельная работа	2
29.	Совершенствование низкого старта	Учебно-тренировочное	2

1 курс 2 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
		занятие	
30.	Совершенствование бега на короткие дистанции	Самостоятельная работа	2
31.	Совершенствование бега на короткие дистанции	Учебно-тренировочное занятие	2
32.	Совершенствование бега на короткие дистанции	Самостоятельная работа	2
33.	Тестирование техники выполнения упражнения в легкой атлетике	Контрольное занятие	2
34.	Тестирование физических качеств, студента.	Контрольное занятие	2
Итого в семестре			68
Текущий контроль знаний (работа в семестре)			20 баллов
Итоговый контроль (зачётные баллы за контрольные нормативы)			60 баллов
<u>Итоговая (зачётная) сумма баллов за семестр</u> 20 (аттестация) + 20 (работа в семестре) + 60 (баллы за контрольные нормативы).			100 баллов

2 курс 3 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
1.	Совершенствование бега на длинные дистанции	Учебно-тренировочное занятие	2
2.	Совершенствование бега на длинные дистанции	Самостоятельная работа	2
3.	Совершенствование низкого старта	Учебно-тренировочное занятие	2
4.	Совершенствование бега на короткие дистанции	Учебно-тренировочное занятие	2
5.	Совершенствование бега на короткие дистанции	Учебно-тренировочное занятие	2
6.	Совершенствование бега на короткие дистанции	Самостоятельная работа	2
7.	Совершенствование прыжков в длину	Учебно-тренировочное	2

2 курс 3 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
		занятие	
8.	Совершенствование прыжков в длину	Самостоятельная работа	2
9.	Кроссовая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2
10.	Кроссовая подготовка	Самостоятельная работа	2
11.	Тестирование техники выполнения упражнения в легкой атлетике	Контрольное занятие	2
12.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Самостоятельная работа	2
13.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Самостоятельная работа	2
14.	Тема 4. Принципы тренировки легкоатлетов. Применение максимальных нагрузок.	Методико-практическое занятие	2
15.	Тема 4. Принципы тренировки легкоатлетов. Применение максимальных нагрузок.	Самостоятельная работа	2
16.	Тема 5. Планирование тренировки легкоатлета.	Методико-практическое занятие	2
17.	Тема 5. Планирование тренировки легкоатлета.	Самостоятельная работа	2
Текущий контроль знаний (аттестация)			20 баллов
18.	Тема 6. Техническая подготовка бегуна на короткие дистанции.	Методико-практическое занятие	2
19.	Тема 6. Техническая подготовка бегуна на короткие дистанции.	Самостоятельная работа	2
20.	Тема 7. Техническая подготовка бегуна на длинные дистанции.	Методико-практическое занятие	2
21.	Тема 7. Техническая подготовка	Самостоятельная	2

2 курс 3 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	бегуна на длинные дистанции.	работа	
22.	Тема 8. Техническая подготовка прыгуна в длину.	Методико-практическое занятие	2
23.	Тема 8. Техническая подготовка прыгуна в длину.	Самостоятельная работа	2
24.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Учебно-тренировочное занятие	2
25.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
26.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
27.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
28.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Учебно-тренировочное занятие	2
29.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
30.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
31.	Общефизическая подготовка,	Учебно-	2

2 курс 3 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	тренировочное занятие	
32.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
33.	Тестирование техники выполнения упражнения в легкой атлетике	Контрольное занятие	2
34.	Тестирование физических качеств, студента.	Контрольное занятие	2
Итого в семестре			68
Текущий контроль знаний (работа в семестре)			20 баллов
Итоговый контроль (зачётные баллы за контрольные нормативы)			60 баллов
<u>Итоговая (зачётная) сумма баллов за семестр</u> 20 (аттестация) + 20 (работа в семестре) + 60 (баллы за контрольные нормативы).			100 баллов

2 курс 4 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
1.	Тема 9. Средства и методы развития силы в легкой атлетике.	Методико-практическое занятие	2
2.	Тема 9. Средства и методы развития силы в легкой атлетике.	Самостоятельная работа	2
3.	Тема 10. Средства и методы развития быстроты в легкой атлетике.	Методико-практическое занятие	2
4.	Тема 10. Средства и методы развития быстроты в легкой атлетике.	Самостоятельная работа	2
5.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Учебно-тренировочное занятие	2
6.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие	Самостоятельная работа	2

2 курс 4 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.		
7.	Общезфизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Учебно-тренировочное занятие	2
8.	Общезфизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
9.	Общезфизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Учебно-тренировочное занятие	2
10.	Общезфизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
11.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочное занятие	2
12.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Самостоятельная работа	2
13.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочное занятие	2
14.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-	Самостоятельная работа	2

2 курс 4 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	силовых способностей.		
15.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочное занятие	2
16.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Самостоятельная работа	2
17.	Тестирование техники выполнения упражнения в легкой атлетике	Контрольное занятие	2
Текущий контроль знаний (аттестация)			20 баллов
18.	Тема 11. Средства и методы развития выносливости в легкой атлетике.	Методико-практическое занятие	2
19.	Тема 11. Средства и методы развития выносливости в легкой атлетике.	Самостоятельная работа	2
20.	Тема 12. Средства и методы развития ловкости в легкой атлетике.	Методико-практическое занятие	2
21.	Тема 12. Средства и методы развития ловкости в легкой атлетике.	Самостоятельная работа	2
22.	Тема 13. Средства и методы развития гибкости в легкой атлетике.	Методико-практическое занятие	2
23.	Тема 13. Средства и методы развития гибкости в легкой атлетике.	Самостоятельная работа	2
24.	Кроссовая подготовка	Самостоятельная работа	2
25.	Совершенствование бега на длинные дистанции	Учебно-тренировочное занятие	2
26.	Совершенствование бега на длинные дистанции	Самостоятельная работа	2
27.	Совершенствование прыжков в длину	Самостоятельная работа	2

2 курс 4 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
28.	Совершенствование прыжков в длину	Самостоятельная работа	2
29.	Совершенствование низкого старта	Учебно-тренировочное занятие	2
30.	Совершенствование бега на короткие дистанции	Самостоятельная работа	2
31.	Совершенствование бега на короткие дистанции	Самостоятельная работа	2
32.	Совершенствование бега на короткие дистанции	Учебно-тренировочное занятие	2
33.	Тестирование техники выполнения упражнения в легкой атлетике	Контрольное занятие	2
34.	Тестирование физических качеств, студента.	Контрольное занятие	2
Итого в семестре			68
Текущий контроль знаний (работа в семестре)			20 баллов
Итоговый контроль (зачётные баллы за контрольные нормативы)			60 баллов
<u>Итоговая (зачётная) сумма баллов за семестр</u> 20 (аттестация) + 20 (работа в семестре) + 60 (баллы за контрольные нормативы).			100 баллов

3 курс 5 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
1.	Совершенствование бега на длинные дистанции	Учебно-тренировочное занятие	2
2.	Совершенствование бега на длинные дистанции	Самостоятельная работа	2
3.	Совершенствование низкого старта	Учебно-тренировочное занятие	2
4.	Совершенствование бега на короткие дистанции	Учебно-тренировочное занятие	2
5.	Совершенствование бега на короткие дистанции	Учебно-тренировочное занятие	2

3 курс 5 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
6.	Совершенствование бега на короткие дистанции	Самостоятельная работа	2
7.	Совершенствование прыжков в длину	Учебно-тренировочное занятие	2
8.	Совершенствование прыжков в длину	Самостоятельная работа	2
9.	Кроссовая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2
10.	Кроссовая подготовка	Самостоятельная работа	2
11.	Тестирование техники выполнения упражнения в легкой атлетике	Контрольное занятие	2
12.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочное занятие	2
13.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Самостоятельная работа	2
14.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Самостоятельная работа	2
15.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Самостоятельная работа	2
16.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Самостоятельная работа	2
17.	Тема 14. Психологическая подготовка легкоатлета.	Методико-практическое занятие	2
Текущий контроль знаний (аттестация)			20 баллов

3 курс 5 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
18.	Тема 14. Психологическая подготовка легкоатлета.	Методико-практическое занятие	2
19.	Тема 14. Психологическая подготовка легкоатлета.	Самостоятельная работа	2
20.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочное занятие	2
21.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочное занятие	2
22.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Самостоятельная работа	2
23.	Общefизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Учебно-тренировочное занятие	2
24.	Общefизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
25.	Общefизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Учебно-тренировочное занятие	2
26.	Общefизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
27.	Общefизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека:	Самостоятельная работа	2

3 курс 5 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.		
28.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
29.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
30.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
31.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Учебно-тренировочное занятие	2
32.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
33.	Тестирование техники выполнения упражнения в легкой атлетике	Контрольное занятие	2
34.	Тестирование физических качеств, студента.	Контрольное занятие	2
Итого в семестре			68
Текущий контроль знаний (работа в семестре)			20 баллов
Итоговый контроль (зачётные баллы за контрольные нормативы)			60 баллов
<u>Итоговая (зачётная) сумма баллов за семестр</u> 20 (аттестация) + 20 (работа в семестре) + 60 (баллы за контрольные нормативы).			100 баллов

3 курс 6 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах

3 курс 6 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
1.	Тема 15. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	Учебно-тренировочное занятие	2
2.	Тема 15. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	Самостоятельная работа	2
3.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Учебно-тренировочное занятие	2
4.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
5.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Учебно-тренировочное занятие	2
6.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
7.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Учебно-тренировочное занятие	2
8.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Самостоятельная работа	2
9.	Общефизическая подготовка, направленная на развитие физических качеств человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.	Учебно-тренировочное занятие	2
10.	Специальная физическая подготовка, направленная на	Самостоятельная работа	2

3 курс 6 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.		
11.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочное занятие	2
12.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Самостоятельная работа	2
13.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочное занятие	2
14.	Тестирование техники выполнения упражнения в легкой атлетике	Контрольное занятие	2
Текущий контроль знаний (аттестация)			20 баллов
15.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Самостоятельная работа	2
16.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Самостоятельная работа	2
17.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Самостоятельная работа	2
18.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочное занятие	2
19.	Специальная физическая	Самостоятельная	2

3 курс 6 семестр			
№ занятия	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
	подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	работа	
20.	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочное занятие	2
21.	Кроссовая подготовка	Самостоятельная работа	2
22.	Совершенствование прыжков в длину	Учебно-тренировочное занятие	2
23.	Совершенствование бега на длинные дистанции	Учебно-тренировочное занятие	2
24.	Совершенствование бега на длинные дистанции	Учебно-тренировочное занятие	2
25.	Совершенствование бега на короткие дистанции	Учебно-тренировочное занятие	2
26.	Совершенствование бега на короткие дистанции	Учебно-тренировочное занятие	2
27.	Тестирование техники выполнения упражнения в легкой атлетике	Контрольное занятие	2
28.	Тестирование физических качеств, студента.	Контрольное занятие	2
Итого в семестре			56
Текущий контроль знаний (работа в семестре)			20 баллов
Итоговый контроль (зачётные баллы за контрольные нормативы)			60 баллов
<u>Итоговая (зачётная) сумма баллов за семестр</u> 20 (аттестация) + 20 (работа в семестре) + 60 (баллы за контрольные нормативы).			100 баллов

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов проводится во вне аудиторное время с обязательной консультацией преподавателя по физической культуре и базируется на понимании того, что для успешной реализации своей профессии в народном хозяйстве вместе с рядом личностных и профессиональных качеств необходимо обладать крепким здоровьем и достаточной физической подготовленностью.

Для реализации этой цели студенты могут использовать три формы самостоятельных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, упражнения в течении учебного (рабочего) дня и самостоятельные тренировочные занятия. Для управления процессом самостоятельных занятий рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью данных в дневнике самоконтроля.

Самостоятельная работа студента по заданию преподавателя, выполняемая во внеурочное время, включает в себя:

- изучение теоретического материала на основе конспектов лекций;
- работа с интернет ресурсами и рекомендованной литературой в библиотеке и дома;
- подготовка сообщений в форме реферата с презентацией по темам лекционных занятий, методико-практических занятий и тем рекомендованных для самостоятельного изучения;
- выполнение индивидуальных заданий по физической и технической подготовке в избранном виде спорта.

6.2 Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю.

Теоретические вопросы

1. Краткие сведения о развитии легкой атлетики: легкая атлетика в различные исторические эпохи; становление и развитие отечественной

легкой атлетики; советские и российские легкоатлеты на Олимпийских играх.

2. Виды программы легкой атлетики: беговые дисциплины; прыжковые дисциплины; технические дисциплины, многоборья.
3. Правила проведения соревнований по легкой атлетике: в беговых дисциплинах; в прыжковых дисциплинах; в технических дисциплинах, по многоборью.
4. Воспитание физических качеств у легкоатлета (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости).
5. Принципы, методы, средства обучения и тренировки в легкой атлетике.
6. Режим, гигиена и врачебный контроль в тренировке легкоатлета.

Практические задания

Выбор упражнений в первую очередь зависит от уровня подготовки занимающихся. Самостоятельные занятия комплексной направленности с последовательным решением задач:

- *Совершенствование общей физической подготовки:*

1. Развитие быстроты

- старты из различных положений по команде;
- ускорения с максимальной скоростью;
- бег вверх по лестнице с максимальной скоростью;
- челночный бег лицом вперед, спиной вперед;
- передвижения в различных стойках с максимальной скоростью.

2. Развитие прыгучести

- прыжки на скакалке (одинарные, двойные) на скорость, на время;
- прыжки на лестнице на одной ноге, на двух ногах;
- прыжки через скамейку прямо, боком;
- прыжки из полного приседа;

- многократные прыжки вверх с касанием определенной отметки.

3. Развитие выносливости

- кроссовая подготовка, бег на длительные промежутки времени;
- езда на велосипеде;
- бег на лыжах;
- работа на тренажерах длительные промежутки времени.

4. Развитие ловкости

- теннисный мяч жонглирование двумя, тремя мячами;
- метание теннисного мяча в цель на стене;
- владение любым игровым мячом выбросы, ловля, набивание и т. д.;
- разные упражнения на равновесие.

5. Развитие силы

- подтягивание на перекладине;
- сгибание, разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине ноги

закреплены;

- поднимание и опускание туловища из положения лежа на животе ноги

закреплены;

- приседания на двух ногах с отягощением, на одной ноге (пистолетик).

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения образовательной программы

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины содержится в разделе 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций

В конце каждого семестра по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» учебным планом предусмотрен зачет.

Зачёт по дисциплине выставляется студенту при условии сформированности компетенции как минимум порогового уровня.

Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Шкала и критерии оценки результатов			
	Высокий уровень (отлично)	Продвинутый уровень (хорошо)	Пороговый уровень (удовлетворительно)	Пороговый уровень не достигнут (неудовлетворительно)
УК-7: способен поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности 5. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни 6. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности				
Знать: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для	Уверенно знает значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для развития физических	В целом знает значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для развития физических	Частично знает значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для развития физических	Не знает значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для развития физических

занятий физической культурой; определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой..	сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.
--	---	---	--	---

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса, а также на основе результатов выполнения контрольных упражнений.

Оценка знаний по 100-балльной шкале проводится в соответствии с нормативными документами Финуниверситета

Требования к результатам освоения дисциплины	Оценка или зачет	Баллы (рейтинговая оценка)
Высокий уровень – глубокое усвоение программного материала, логически стройное его изложение, дискуссионность данной проблемы, умение связать теоретические знания с применением их на практике, свободное владение техническими приемами различных физических упражнений и методиками их выполнения. Продвинутый уровень – твердые знания программного материала, допустимы незначительные неточности в ответе, правильное применение теоретических знаний для выполнения практических заданий, умение выбирать конкретный метод для выполнения физических упражнений. Пороговый уровень – знания только основного материала, допустимы	<i>зачтено</i>	<i>50 баллов и выше</i>

неточности в ответах, нарушение методической стройности выполнения физических упражнений, испытывать затруднения при выполнении сложных физических упражнений.		
Недостаточный уровень - Незнание значительной части программного материала, неспособность сформулировать правильные ответы на вопросы, невыполнение очень слабое выполнение физических упражнений.	<i>не зачтено</i>	<i>49 баллов и ниже</i>

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета

Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Вопросы к зачёту, тестовые задания, практико-ориентированные задания
УК-7: способен поддерживать должный уровень физической Подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: Вопросы к зачёту: 11. Легкая атлетика в системе физического воспитания. 12. Средства и методы развития силовых способностей в легкой атлетике. 13. Средства и методы развития скоростных способностей в легкой атлетике. 14. Средства и методы развития координационных способностей в легкой атлетике. 15. Средства и методы развития выносливости в легкой атлетике. Уметь: Тестовые задания: 9. Составить комплекс физических упражнений оздоровительной направленности. 10. Составить комплекс физических упражнений тренировочной направленности для легкоатлета.

		11. Составить месячный цикл самостоятельных занятий на развитие физических качеств для легкоатлета. 12. Спланировать индивидуальные самостоятельные занятия для достижения поставленных целей для легкоатлета.
	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: Вопросы к зачёту: 11. Принципы тренировки легкоатлета. 12. Планирование тренировки легкоатлета. 13. Тактические приемы входе соревнований по легкой атлетике. 14. Правила соревнований по легкой атлетике. 15. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Уметь: Тестовые задания: 7. Выполнять подготовительные упражнения, применяемые в легкой атлетике. 8. Выполнять специализированные упражнения, применяемые в легкой атлетике. Практико-ориентированные задания: 17. Владеть техникой челночного бега. 18. Владеть техникой бега на короткие дистанции. 19. Владеть техникой бега на средние дистанции. 20. Владеть техникой бега на длинные дистанции. 21. Владеть техникой прыжков в длину с места. 22. Владеть навыком судейства соревнований по легкой атлетике.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы необходимой для освоения дисциплины

Нормативные акты

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" 5 июля 2013 года.
2. Приказ Минобразования РФ ОТ 01.12.1999 N 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»

Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура. Методики практического обучения [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков. —Москва: КноРус, 2019. — 297 с. —Бакалавриат. —Режим доступа: <https://www.book.ru/book/931924>
2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. -Москва: Спорт, 2017. -408 с. -Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539>

Дополнительная литература

1. Крутов А.В. Одинцова Е.А. Методические рекомендации для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре/ А.В. Крутов Е.А. Одинцова – О.: Изд-во ООО «Издатель-полиграфист» 2016.- 24 с.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

WWW.portal.ufrf.ru Образовательный портал Финуниверситета.

<http://lib.sportedu.ru> РГУФКСиТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

WWW.Sibsport.ru Библиотека Сибирского Государственного Университета Физической культуры и спорта.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студент должен быть готов к практическим занятиям по физической культуре; иметь спортивную форму по разделу программы (экипировка занятие на улицу в период весна-осень и зима; форма для спортивного зала, форма на плавание).

Студент должен быть готов к теоретическим занятиям по физической культуре (лекция), иметь с собой тетрадь, ручку.

По результатам медицинского осмотра студенты по состоянию здоровья делятся: на основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, ЛФК, а так же освобождённые. Студент выполняет программу по предмету «Физическая культура», выполняя в полной мере нагрузку по всем видам; как теоретические занятия, так и практические. СМГ выделена в отдельную группу, ЛФК прикреплены и занимаются в медицинских учреждениях под руководством методистов по физической культуре; освобождённые студенты выполняют работу в форме реферат.

Студентам рекомендуется другие формы выполнения физической нагрузки: самостоятельно посещать другие спортивные залы, спортивные секции, тренировки, а так же, в домашних условиях выполнять утреннюю гигиеническую гимнастики и задание от преподавателя физвоспитания

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем

Комплект лицензионного программного обеспечения:

Astra Linux Special Edition

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>).

Информационно-образовательный портал Финансового университета. - <https://org.fa.ru>, <http://campus.fa.ru>

Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации – не предусмотрено.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Освоение дисциплины предполагает использование учебной аудитории для проведения лекционных занятий с необходимыми техническими средствами (компьютер, проектор, интерактивная доска, презентации в системе Power Point, банк данных видео по курсу). Для проведения практических занятий необходимы спортивные сооружения (стадион, спортивный зал, плавательный бассейн) спортивный инвентарь и оборудование (приложение №1).

ПЕРЕЧЕНЬ
спортивного оборудования и инвентаря для спортивного зала

№	Наименование	комплектация	Ед. изм.	Кол-во
Спортивные игры				
1	Щит баскетбольный игровой (комплект)	Комплект: щит срамой-2шт., кольцо-2шт., сетка-2шт. Размер щита, мм.-1800х1200. Диаметр кольца, мм.-450. Материал: щит- оргстекло, кольцо-сталь.	К-т	1
2	Крепление волейбольное (комплект)	Комплект: стойки с роликами-2шт., трос с механизмом натяжения-1шт., сетка волейбольная-1шт., сетка бадминтонная-1шт.	К-т	1
3	Стол для настольного тенниса (складной)	Размеры, мм-2750х1525. Высота, мм-750.Материал-ДСП с меламиновым покрытием	Шт.	2
4	Комплект для настольного тенниса	Комплект: сетка-1шт., ракетка-2шт., шарики-3шт.	К-т	4
5	Табло счета	Ручное, перекидное (волейбол, настольный теннис, бадминтон)	Шт.	1
6	Комплект для бадминтона	Комплект: ракетка-2шт., воланы-3шт.	К-т	4
7	Мяч баскетбольный №7 массовый	Официальный размер: окружность, мм-755-780. Вес, гр.-600. Материал- PVC.	Шт.	20
8	Мяч баскетбольный №7 для соревнований	Официальный размер: окружность, мм-755-780. Вес, гр.-600. Материал- PU.	Шт.	2
9	Мяч футбольный массовый	Официальный размер: окружность, мм-685-710. Вес, гр.-395-450. Материал- PVC.	Шт.	8
10	Мяч футбольный для соревнований	Официальный размер: окружность, мм-685-710. Вес, гр.-395-450. Материал- PU.	Шт.	2
11	Мяч волейбольный массовый	Официальный размер: окружность, мм-650-670. Вес, гр.-260-280. Материал- PVC.	Шт.	20
12	Мяч волейбольный для соревнований	Официальный размер: окружность, мм-650-670. Вес, гр.-260-280. Материал- PU.	Шт.	2
13	Насос для накачивания мячей с иглой	Материал-пластик, алюминий, сталь.	Шт.	2
14	Манометр для проверки давления в мячах	Материал-пластик, алюминий, сталь.	Шт.	1
15	Сумка для мячей	Материал-плотный брезент.	Шт.	1
16	Корзина для мячей	Материал-пластик, алюминий, плотный брезент	Шт.	1
17	Жилетки игровые	Комплект:-12шт. Материал сетчатая материя.	К-т	2
18	Игровая форма	Комплект: футболка-12шт.,	К-т	2

№	Наименование	комплектация	Ед. изм.	Кол-во
	волейбольная (женская)	трусы-12шт., гольфы-12шт., наколенники-12шт. Футболки пронумерованы от1 до18. Материал-полиэстер.		
19	Игровая форма волейбольная (мужская)	Комплект: футболка-12шт., трусы-12шт., наколенники-12шт. Футболки пронумерованы от1 до18. Материал-полиэстер.	К-т	2
Гимнастика и аэробика				
1	Стенка гимнастическая	Габариты, мм-2800х800х220. Нагрузка на перекладину(не более), кг-150. Материал - дерево.	Шт.	2
2	Скамейка гимнастическая	Габариты, мм-3500х300х240. Нижний брус шириной, мм-100. Материал - дерево.	Шт.	5
3	Коврик гимнастический	Размер, мм-1700х600. Материал - изолон	Шт.	40
4	Обруч гимнастический	Диаметр, мм-800. Материал – алюминий.	Шт.	30
5	Скакалка гимнастическая	Длина-260-280см. Материал – пластмасса, резина.	Шт.	30
6	Степ для аэробики	Габариты, мм-750х300. Материал - ДСП	Шт.	26
	Зеркала		Шт.	5
Легкая атлетика				
1	Эстафетная палочка	Длина, мм- Диаметр, мм- Материал - дерево.	Шт.	12
2	Обувь с шипами		Шт.	10
3	Спортивная форма для легкой атлетике	Комплект: майка-12шт., трусы-12шт. Материал-полиэстер.	К-т	12
Лыжная подготовка				
1	Лыжи с креплениями	Длина - 140-205см Материал – дерево, пластик	Шт.	45
2	Ботинки лыжные	Размеры от 36 до 45 Материал – искусственная кожа	Шт.	45
3	Палки лыжные	Длина – 130-170см Материал -композитный	Шт.	45
Туризм				
1	Палатка туристическая	3-х местная Материал - полиэстер	Шт.	3
2	Спальный мешок	Размер – 70х200см Материал – синтетические наполнители	Шт.	20
3	Матрац надувной	Размер - 70х200см Материал - синтетический	Шт.	10
4	Коврик туристический	Размер, мм-1700х600. Материал - изолон	Шт.	20
5	Тент туристический	Размер – диаметр 500см	Шт.	2

№	Наименование	комплектация	Ед. изм.	Кол-во
		Материал - синтетический		
6	Шезлонг складной	Размер – 60х150см Материал – синтетическая ткань, алюминий, пластик	Шт.	16