

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования

**«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

(Финансовый университет)

Краснодарский филиал Финуниверситета

Кафедра «Философия, история и право»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Краснодарского филиала
Финуниверситета, к.э.н.


Э.В. Соболев

«17» февраля 2026 г.



Кирий Евгения Викторовна

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Рабочая программа дисциплины

для студентов, обучающихся по направлению подготовки
38.03.05 Бизнес-информатика
ОП "Цифровая трансформация управления бизнесом"
профиль "ИТ-менеджмент в бизнесе"
очная форма обучения

*Рекомендовано Учёным советом Краснодарского филиала Финуниверситета
(протокол № 36 от 17.02.2026 г.)*

*Одобрено кафедрой «Философия, история и право»
(протокол №6 от 10.02.2026 г.)*

Краснодар 2026

УДК 336.6
ББК 65.26
К 79

Рецензент: кандидат медицинских наук, профессор кафедры физкультурно-оздоровительных технологий Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма Осик В.И.

Кирий Е.В.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Программа дисциплины для студентов, обучающихся по направлению 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль: «ИТ-менеджмент в бизнесе» — Краснодар: Краснодарский филиал Финуниверситета, кафедра «Философия, история и право», 2026. — 54 с.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является дисциплиной социально-гуманитарного модуля, и является базовой для подготовки бакалавров по направлению 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль: «ИТ-менеджмент в бизнесе», очная форма обучения.

Рабочая программа дисциплины содержит перечень результатов освоения дисциплины, место дисциплины в структуре ОП, объем дисциплины в зачётных и академических часах, содержание дисциплины и форм текущего контроля успеваемости, перечень учебно-методического обеспечения, основной и дополнительной учебной литературы, программного обеспечения и информационных справочных систем, фонд оценочных средств, методические указания, описание материально-технической базы.

Учебное издание

Кирий Евгения Викторовна

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Рабочая программа дисциплины

Формат 60×90/16. Гарнитура TimesNewRoman

Усл. п.л. 1,4. Изд. № _____ от _____. Тираж 100 экз.
Заказ № _____

Отпечатано в Краснодарском филиале Финуниверситета

©Кирий Е.В. 2026
©Краснодарский филиал Финуниверситета, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1	Наименование дисциплины.....	4
2	Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине.....	4
3	Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
4	Объем дисциплины в зачётных единицах и в академических часах с выделением объёма аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся.....	6
5	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объёмов (в академических часах) и видов учебных занятий.....	7
5.1	Содержание дисциплины.....	7
5.2	Учебно-тематический план.....	7
5.3	Содержание семинаров, практических занятий.....	18
6	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	37
7	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	37
8	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	46
9	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	44
10	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	48
11	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем.....	52
11.1	Комплект лицензионного программного обеспечения.....	53
11.2	Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	54
11.3	Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации.....	55
12	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	55

1 Наименование дисциплины

Дисциплина Б.4.1 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

2 Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине

Для студентов, обучающихся по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль «ИТ-менеджмент в бизнесе» очная форма обучения. Дисциплина Б.4.1 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Финуниверситета обеспечивает формирование следующей компетенции:

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесённые с индикаторами достижения компетенции
<i>Универсальные компетенции (УК)</i>			
УК-6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<i>Знать:</i> роль физической культуры и здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности <i>Уметь:</i> использовать физкультурно- спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<i>Знать:</i> 1. значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно- спортивной

			ных занятий; 2. научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; 3. содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. <i>Уметь:</i> 1. учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; 2. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; 3. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.
--	--	--	---

3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б.4.1 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в модуль Б.4 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» учебного плана подготовки студентов Финуниверситета по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль «ИТ-менеджмент в бизнесе», очной формы обучения. Дисциплина направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Знания и навыки, полученные в процессе изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» будут использованы студентами в процессе решения круга задач профессиональной деятельности в

дальнейшем, а также при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

Таблица 2 – Междисциплинарные связи тем дисциплины с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	Номера разделов (тем) данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин			
		1	2	3	4
1.	Б1.О.01.01. Без- опасность жизнеде- ятельности	*	*	*	
2	Б1.О.01.05 Физиче- ская культура и спорт (базовая часть)	*	*	*	*

4 Объем дисциплины в зачётных единицах и в академических часах с выделением объёма аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся

Для направления подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль «ИТ-менеджмент в бизнесе», очной формы обучения общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы в объёме 328 часов (таблица 3).

Таблица 3 – Трудоёмкость дисциплины Б.4.1 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для направления подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль «ИТ-менеджмент в бизнесе», очной формы обучения

Вид учебной работы	Направление подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика: «ИТ-менеджмент в бизнесе», очная форма обучения					
	Часы:					
	Всего	Сем.2	Сем.3	Сем.4	Сем.5	Сем.6
Общая трудо- ёмкость дис- циплины	328	68	68	68	68	56

Контактная работа - Аудиторные занятия	306	68	68	68	68	34
Практические занятия	328	68	68	68	68	34
Лекции	-	-	-	-	-	-
Семинарские или практические занятия*	-	-	-	-	-	-
Занятия в интерактивной форме	126	26	26	26	26	22
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	22
В семестре						
В сессию	-	-	-	-	-	-
Вид текущего контроля	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы
Вид промежуточной аттестации	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт

Вид текущего контроля – Контрольные нормативы

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

5.1 Содержание теоретического раздела дисциплины

Теоретический раздел по дисциплине Б.4.1 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для направления 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль «ИТ-менеджмент в бизнесе» очной формы обучения не предусмотрен учебным планом.

5.2 Учебно-тематический план

Наименование темы дисципли- ны	Трудоёмкость в часах по семестрам										Формы текущего контроля успевае- мости
	Все- го	Аудиторная работа								Само- стоя- тельная работа	
		Об- щая	Лек- ции	Семинарские или практические за- нятия по семестрам					Занятия в интерактив- ных формах		
				2	3	4	5	6			
Тема 6 Челноч- ный бег. Приём контрольного норматива											ные испы- тания уст- ный опрос
Легкая атлетика Тема 7 Эстафет- ный бег (техника эстафетного бе- га; передача эс- тафетной палоч- ки	10	10	0	2	2	2	2	2	2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Легкая атлетика Тема 8 Бег на средние дистан- ции	10	10	0	2	2	2	2	2	2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Легкая атлетика Тема 9 Кроссо- вая подготовка, бег с перемен- ным лидирова- нием.	10	10	0	2	2	2	2	2	2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Легкая атлетика Тема 10 Кроссо- вая подготовка, бег по пересе- ченной местно- сти.	10	10	0	2	2	2	2	2	2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Легкая атлетика Тема 11 Кроссо- вая подготовка, бег 12 мин, бег в гору и с горы	10	10	0	2	2	2	2		2	2	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Легкая атлетика Тема 12 Прием- контрольного	10	10	0	2	2	2	2	2	2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос

Наименование темы дисципли- ны	Трудоёмкость в часах по семестрам										Формы текущего контроля успевае- мости
	Все- го	Аудиторная работа							Само- стоя- тельная работа		
		Об- щая	Лек- ции	Семинарские или практические за- нятия по семестрам					Занятия в интерактив- ных формах		
				2	3	4	5	6			
норматива: бег на длинные ди- станции											
Баскетбол Тема 13 Ис- тория возникно- вения и развития баскетбола. Ве- дущие спортс- мены. Правила соревнований. Техника без- опасности.	2	2	0	2					4	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Баскетбол Тема 14. Техник- ка перемещений.	4	4	0	2		2			2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Баскетбол Тема 15 Переда- чи мяча на месте и в движении	4	4	0	2		2			2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Баскетбол Тема 16 Ведение два шага бросок, Ведение мяча с сопротивлением защитника	6	6	0	2		2			2	2	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Баскетбол Тема 17 Техника выполнения штрафного броска	6	6	0	2		2		2	2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Баскетбол Тема 18 Бросок мяча в корзину со средней и	6	6	0	2		2			2	2	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос

Наименование темы дисципли- ны	Трудоёмкость в часах по семестрам										Формы текущего контроля успевае- мости
	Все- го	Аудиторная работа								Само- стоя- тельная работа	
		Об- щая	Лек- ции	Семинарские или практические за- нятия по семестрам					Занятия в интерактив- ных формах		
				2	3	4	5	6			
дальней дистан- ции											
Баскетбол Тема 21 Основы тактики. Учеб- ная игра.	6	6	0	2		2		2	2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Баскетбол Тема 22 Общая физическая и специальная фи- зическая подго- товка баскетбо- листа. Учебная игра. Кон- трольные упражнения.	6	6	0	2		2		2	2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Волейбол Тема 23. Исто- рия развития во- лейбола. Веду- щие спортсме- ны. Правила со- ревнований	2	2	0		2				4	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Волейбол Тема 24 Техника перемещений.	4	4	0		2		2		2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Волейбол Тема 25. Техни- ка подачи мяча.	6	6	0		2		2	2	2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Волейбол Тема 26 Техника передачи мяча	6	6	0		2		2	2	2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Волейбол Тема 27 Техника	6	6	0		2		2	2	2	0	контроль- ные испы- тания уст-

Наименование темы дисципли- ны	Трудоёмкость в часах по семестрам										Формы текущего контроля успевае- мости
	Все- го	Аудиторная работа							Само- стоя- тельная работа		
		Об- щая	Лек- ции	Семинарские или практические за- нятия по семестрам							Занятия в интерактив- ных формах
				2	3	4	5	6			
выполнения приёма мяча.											ный опрос
Волейбол Тема 28 Техника выполнения нападающих ударов	6	6	0		2		2	2	2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Волейбол Тема 29. Блоки- рование ударов	4	4	0		2		2		2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Волейбол Тема 30. Техни- ко-тактические действия в усло- виях учебной игры.	6	6	0		2		2	2	2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Волейбол Тема 31. Общая физическая и специальная фи- зическая подго- товка волейбо- листа. Приём контрольных упражнений.	4	4	0		2		2		2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Гимнастика Тема 32 История возникновения гимнастики.	2	2	0		2				4	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Гимнастика Тема 33 Методические осо- бенности заня- тий с отягоще- нием.	4	4	0		2		2		2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос

Наименование темы дисципли- ны	Трудоёмкость в часах по семестрам									Формы текущего контроля успевае- мости	
	Все- го	Аудиторная работа							Само- стоя- тельная работа		
		Об- щая	Лек- ции	Семинарские или практические за- нятия по семестрам						Занятия в интерактив- ных формах	
				2	3	4	5	6			
Гимнастика Тема 34 Основ- ные группы мышц и необхо- димость их укрепления и развития.	4	4	0		2		2		2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Гимнастика Тема 35. Ком- плекс упражне- ний для мышц ног и рук	6	6	0		2		2	2	2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Гимнастика Тема 36. Ком- плекс упражне- ний для мышц груди.	6	6	0		2		2	2	2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Гимнастика Тема 37. Ком- плекс упражне- ний для мышц живота и спины.	6	6	0		2		2	2	2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Гимнастика Тема 38. Со- ставление ком- плекса утренней гимнастики. Контрольное те- стирование.	2	2	0		2				2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Гимнастика Тема 39. Со-	2	2	0				2		2	0	контроль- ные испы-

Наименование темы дисципли- ны	Трудоёмкость в часах по семестрам										Формы текущего контроля успевае- мости
	Все- го	Аудиторная работа								Само- стоя- тельная работа	
		Об- щая	Лек- ции	Семинарские или практические за- нятия по семестрам							
				2	3	4	5	6			
ставление и проведение ком- плекса произ- водственной гимнастики. Контрольное те- стирование											тания уст- ный опрос
Гимнастика Тема 40. Со- ставление и проведение ком- плекса корриги- рующей гимна- стики.	6	6	0	2		2			2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Гимнастика Тема 41. Состав- ление и прове- дение комплекса дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз	6	6	0	2		2			2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Общая физиче- ская подготовка Тема 40. Упраж- нения для разви- тия силы.	6	6	0		2		2		2	2	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Общая физиче- ская подготовка Тема 41. Упраж- нения для разви- тия гибкости.	8	8	0		2	2	2		2	2	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Общая физиче- ская подготовка Тема 42. Упраж-	6	6	0		2		2		2	2	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос

Наименование темы дисципли- ны	Трудоёмкость в часах по семестрам										Формы текущего контроля успевае- мости
	Все- го	Аудиторная работа								Само- стоя- тельная работа	
		Об- щая	Лек- ции	Семинарские или практические за- нятия по семестрам							
				2	3	4	5	6			
нения для разви- тия координации и ловкости.											
Общая физиче- ская подготовка Тема 43. Упраж- нения для разви- тия быстроты.	6	6	0		2		2		2	2	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Общая физиче- ская подготовка Тема 44. Упраж- нения для разви- тия выносливо- сти	6	6	0		2		2		2	2	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Футбол Тема 45 История возникновения и развития футбо- ла. Ведущие спортсмены. Правила сорев- нований (техни- ки безопасно- сти).	2	2	0			2			2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Футбол Тема 46 Техника игры	4	4	0	2		2	2		0	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Футбол Тема 47 Тактика игры	4	4	0	2		2		2	0	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Футбол Тема 48 Общая физическая подготовка фут-	4	4	0	2		2	2		0	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос

Наименование темы дисципли- ны	Трудоёмкость в часах по семестрам										Формы текущего контроля успевае- мости
	Все- го	Аудиторная работа							Само- стоя- тельная работа		
		Об- щая	Лек- ции	Семинарские или практические за- нятия по семестрам							Занятия в интерактив- ных формах
				2	3	4	5	6			
болиста											
Футбол Тема 49 Специ- альная физиче- ская подготовка футболиста	4	4	0	2		2	2		0	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Футбол Тема 50 Учебная игра. Приём контрольных упражнений.	4	4	0	2		2	2		0	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Аэробика Тема 51. Аэробика. Правила поведе- ния и техника безопасности на занятиях. Осно- вы знаний	2	2	0	4					2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Аэробика Тема 52. Базовые ша- ги аэробики	4	4	0	2		2			2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Аэробика Тема 53. Классическая аэробика	4	4	0	2		2			2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Аэробика Тема 54. Скиппинг	6	6	0	2		2			2	2	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Аэробика Тема 55. Степ- аэробика	4	4	0	2		2			2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Аэробика Тема 56. Аэробика силовой направ-	6	6	0	2		2			2	2	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос

Наименование темы дисципли- ны	Трудоёмкость в часах по семестрам									Формы текущего контроля успевае- мости	
	Все- го	Аудиторная работа							Само- стоя- тельная работа		
		Об- щая	Лек- ции	Семинарские или практические за- нятия по семестрам							
				2	3	4	5	6			
ленности											
Аэробика Тема 57. Шейпинг с гантелями	4	4	0		2	2			2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Аэробика Тема 58. Стретчинг	4	4	0		2	2			2	0	контроль- ные испы- тания уст- ный опрос
Итого	328	328	0	6 8	6 8	6 8	6 8	3 4	126	22	Зачёт
Итого в %									38		

5.3 Содержание семинаров, практических занятий

По дисциплине Б.4.1 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» на практический раздел отведено 328 часов на 2,3,4,5, 6 семестры.

Цель проведения практических занятий — приобретение опыта практических знаний в целях повышения уровня функциональных и двигательных возможностей организма, достижения личных жизненных и профессиональных целей, что способствует профессиональному развитию личности будущего бакалавра.

Практические занятия строятся на основе государственных стандартов дисциплины и соответствуют утверждённой программе.

Содержание практических занятий представлено в таблице 6.

Таблица 6 – Содержание практических занятий по дисциплине Б.4.1 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9	Формы проведения за- нятий
2 семестр		
Лёгкая атлетика Тема 1	История возникновения и развития лёгкой атле- тики. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (1,6,9)	Практическое Учеб- но-тренировочное за- нятие
Лёгкая атлетика Тема 2	Бег на короткие дистанции. Приём исходных контрольных нормативов. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (1,6,9)	Практическое Учеб- но-тренировочное за- нятие
Лёгкая атлетика Тема 3	Метание гранаты, мяча. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учеб- но-тренировочное за- нятие
Лёгкая атлетика Тема 4	Прыжок в длину с места Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учеб- но-тренировочное за- нятие
Лёгкая атлетика Тема 5	Прыжок в длину с разбега Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учеб- но-тренировочное за- нятие
Лёгкая атлетика Тема 6	Челночный бег. Приём контрольного норматива Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учеб- но-тренировочное за- нятие
Легкая атлетика Тема 7	Эстафетный бег (техника эстафетного бега; пере- дача эстафетной палочки Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учеб- но-тренировочное за- нятие
Легкая атлетика Тема 8	Бег на средние дистанции Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учеб- но-тренировочное за- нятие
Легкая атлетика Тема 9	Кроссовая подготовка, бег с переменным лидиро- ванием. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учеб- но-тренировочное за- нятие
Легкая атлетика Тема 10	Кроссовая подготовка, бег по пересечённой мест- ности. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9 10 11)	Практическое Учеб- но-тренировочное за- нятие

Легкая атлетика Тема 11	Кроссовая подготовка, бег 12 мин, бег в гору и с горы Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Легкая атлетика Тема 12	Сдача контрольного норматива: бег на длинные дистанции Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Баскетбол Тема 13	История возникновения и развития баскетбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований. Техника безопасности. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 6,9,12)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Баскетбол Тема 14.	Техника перемещений. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 6,9,12)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Баскетбол Тема 15	Передачи мяча на месте и в движении Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 6,9,12)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Баскетбол Тема 16	Ведение два шага бросок, Ведение мяча с сопротивлением защитника Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 6,9,12)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Баскетбол Тема 17	Техника выполнения штрафного броска Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 6,9,12)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Баскетбол Тема 18	Бросок мяча в корзину со средней и дальней дистанции Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 6,9,12)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Баскетбол Тема 21	Основы тактики. Учебная игра. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 6,9,12)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Баскетбол Тема 22	Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста. Учебная игра. Контрольные упражнения. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 6,9,12)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 40.	. Составление и проведение комплекса корригирующей гимнастики Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие

Гимнастика Тема 41.	. Составление и проведение комплекса дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Футбол Тема 46	Техника игры Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,6,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Футбол Тема 47	Тактика игры Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,6,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Футбол Тема 48	Общая физическая подготовка футболиста Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,6,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Футбол Тема 49	Специальная физическая подготовка футболиста Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,6,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Футбол Тема 50	Учебная игра. Приём контрольных упражнений. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,6,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 51.	Аэробика. Основы знаний Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,3,8)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 52.	Аэробика. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,3,8)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 53.	Базовые шаги аэробики Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,3,8)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 54.	Классическая аэробика Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,3,8)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 55.	Скиппинг Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,3,8)	Практическое Учебно-тренировочное занятие

Аэробика Тема 56	Степ-аэробика Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,3,8)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 57.	Аэробика силовой направленности Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,3,8)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
3 семестр		
Лёгкая атлетика Тема 1	История возникновения и развития лёгкой атлетики. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (1,6,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 2	Бег на короткие дистанции. Приём исходных контрольных нормативов. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (1,6,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 3	Метание гранаты, мяча. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 4	Прыжок в длину с места Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 5	Прыжок в длину с разбега Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 6	Челночный бег. Приём контрольного норматива Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Легкая атлетика Тема 7	Эстафетный бег (техника эстафетного бега; передача эстафетной палочки) Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Легкая атлетика Тема 8	Бег на средние дистанции Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Легкая атлетика Тема 9	Кроссовая подготовка, бег с переменным лидерованием. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие

Легкая атлетика Тема 10	Кроссовая подготовка, бег по пересечённой местности. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Легкая атлетика Тема 11	Кроссовая подготовка, бег 12 мин, бег в гору и с горы Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 12	Сдача контрольного норматива: бег на длинные дистанции Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 23	Волейбол: история возникновения и правила. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,4,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 24	Техника перемещений. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,4,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 25	Техника подачи мяча. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,4,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 26	Техника передач мяча Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,4,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 27	Техника выполнения приёма мяча. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,4,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 28	Техника выполнения нападающих ударов Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,4,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 29	. Блокирование ударов Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,4,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 30.	Технико-тактические действия в условиях учебной игры. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,4,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие

Волейбол Тема 31.	Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста. Приём контрольных упражнений. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,4,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 32	История возникновения гимнастики. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 33	Методические особенности занятий с отягощением. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 34	Основные группы мышц и необходимость их укрепления и развития. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 35	. Комплекс упражнений для мышц ног и рук Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 36	. Комплекс упражнений для мышц груди. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 37	Комплекс упражнений для мышц живота и спины. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 38	. Составление комплекса утренней гимнастики. Контрольное тестирование. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Общая физическая подготовка Тема 40	. Упражнения для развития силы. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 3,5,6)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Общая физическая подготовка Тема 41.	Упражнения для развития гибкости. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 3,5,6)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Общая физическая подготовка Тема 42.	Упражнения для развития координации и ловкости. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 3,5,6)	Практическое Учебно-тренировочное занятие

Общая физическая подготовка Тема 43.	Упражнения для развития быстроты. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 3,5,6)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Общая физическая подготовка Тема 44.	Упражнения для развития выносливости Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 3,5,6)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 57.	Шейпинг с гантелями Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,3,8)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 58	Стретчинг Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,3,8)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
4 семестр		
Лёгкая атлетика Тема 2	Бег на короткие дистанции. Приём исходных контрольных нормативов. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (1,6,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 3	Метание гранаты, мяча. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 4	Прыжок в длину с места Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 5	Прыжок в длину с разбега Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 6	Челночный бег. Прием контрольного норматива Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 7	Эстафетный бег (техника эстафетного бега; передача эстафетной палочки) Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 8	Бег на средние дистанции Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие

Лёгкая атлетика Тема 9	Кроссовая подготовка, бег с переменным лидерованием. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 10	Кроссовая подготовка, бег по пересечённой местности. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 11	Кроссовая подготовка, бег 12 мин, бег в гору и с горы Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 12	Сдача контрольного норматива: бег на длинные дистанции Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Баскетбол Тема 14.	Техника перемещений. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 6,9,12)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Баскетбол Тема 15	Передачи мяча на месте и в движении Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 6,9,12)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Баскетбол Тема 16	Ведение два шага бросок, Ведение мяча с сопротивлением защитника Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 6,9,12)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Баскетбол Тема 17	Техника выполнения штрафного броска Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 6,9,12)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Баскетбол Тема 20	Техника защиты Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 6,9,12)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Баскетбол Тема 21	Основы тактики. Учебная игра. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 6,9,12)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Баскетбол Тема 22	Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста. Учебная игра. Контрольные упражнения. Рекомендуемые источники: Раздел 8	Практическое Учебно-тренировочное занятие

Гимнастика Тема 40.	. Составление и проведение комплекса корригирующей гимнастики Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 41.	. Составление и проведение комплекса дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Общая физическая подготовка Тема 42.	Упражнения для развития координации и ловкости. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 3,5,6)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Футбол Тема 45	История возникновения и развития футбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований (техники безопасности). Рекомендуемые источники: Раздел 8	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Футбол Тема 47	Тактика игры Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,6,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Футбол Тема 46	Техника игры Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,6,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Футбол Тема 48	Общая физическая подготовка футболиста Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,6,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Футбол Тема 49	Специальная физическая подготовка футболиста Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,6,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Футбол Тема 50	Учебная игра. Прием контрольных упражнений. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,6,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 52.	Базовые шаги аэробики Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,3,8)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 53.	Классическая аэробика Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,3,8)	Практическое Учебно-тренировочное занятие

Аэробика Тема 54.	Скиппинг Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,3,8)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 55	Степ-аэробика Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,3,8)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 56.	Аэробика силовой направленности Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,3,8)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 57.	Шейпинг с гантелями Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,3,8)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 58	Стретчинг Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,3,8)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
5 семестр		
Легкая атлетика Тема 2	Бег на короткие дистанции. Приём исходных контрольных нормативов. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (1,6,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 4	Прыжок в длину с места Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Легкая атлетика Тема 5	Прыжок в длину с разбега Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Легкая атлетика Тема 6	Челночный бег. Приём контрольного норматива Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Легкая атлетика Тема 7	Эстафетный бег (техника эстафетного бега; передача эстафетной палочки) Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Легкая атлетика Тема 10	Кроссовая подготовка, бег по пересечённой местности. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие

Волейбол Тема 24	Техника перемещений. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,4,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 25	Техника подачи мяча. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,4,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 26	Техника передач мяча Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,4,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 27	Техника выполнения приёма мяча. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,4,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 28	Техника выполнения нападающих ударов Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,4,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 29	. Блокирование ударов Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,4,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 30.	Технико-тактические действия в условиях учебной игры. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,4,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 31.	Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста. Приём контрольных упражнений. Рекомендуемые источники: Раздел 8	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 33	Методические особенности занятий с отягощением. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 34	Основные группы мышц и необходимость их укрепления и развития. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 35	. Комплекс упражнений для мышц ног и рук Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие

Гимнастика Тема 36	. Комплекс упражнений для мышц груди. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 37	Комплекс упражнений для мышц живота и спины. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 38	. Составление комплекса утренней гимнастики. Контрольное тестирование. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 39.	Составление и проведение комплекса производственной гимнастики. Контрольное тестирование Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Общая физическая подготовка Тема 40	. Упражнения для развития силы. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 3,5,6)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Общая физическая подготовка Тема 41.	Упражнения для развития гибкости. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 3,5,6)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Общая физическая подготовка Тема 42.	Упражнения для развития координации и ловкости. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 3,5,6)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Общая физическая подготовка Тема 43.	Упражнения для развития быстроты. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 3,5,6)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Общая физическая подготовка Тема 44.	Упражнения для развития выносливости Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 3,5,6)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Футбол Тема 46	Техника игры Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,6,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Футбол Тема 48	Общая физическая подготовка футболиста Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,6,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие

Футбол Тема 49	Специальная физическая подготовка футболиста Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,6,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Футбол Тема 50	Учебная игра. Приём контрольных упражнений. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,6,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 52.	Базовые шаги аэробики Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,3,8)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 53.	Классическая аэробика Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,3,8)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 54.	Скиппинг Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,3,8)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 58	Стретчинг Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,3,8)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
6 семестр		
Лёгкая атлетика Тема 2	Бег на короткие дистанции. Приём исходных контрольных нормативов. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (1,6,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 3	Метание гранаты, мяча. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 4	Прыжок в длину с места Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 5	Прыжок в длину с разбега Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 6	Челночный бег. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие

Лёгкая атлетика Тема 7	Эстафетный бег (техника эстафетного бега; передача эстафетной палочки Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 9,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Баскетбол Тема 22	Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста. Учебная игра. Контрольные упражнения. Рекомендуемые источники: Раздел 8	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 24.	Техника перемещений Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,4,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 25	Техника подачи мяча. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,4,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 26	Техника передач мяча Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,4,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 27	Техника выполнения приёма мяча. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,4,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 28	Техника выполнения нападающих ударов Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,4,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 29	Блокирование ударов Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,4,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 30.	Технико-тактические действия в условиях учебной игры. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,4,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 31.	Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,4,9)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 36	. Комплекс упражнений для мышц груди. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 37	Комплекс упражнений для мышц живота и спины. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие

Гимнастика Тема 38	. Составление комплекса утренней гимнастики. Контрольное тестирование. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,10,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Общая физическая подготовка Тема 40	. Упражнения для развития силы. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 3,5,6)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Общая физическая подготовка Тема 41.	Упражнения для развития гибкости. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 3,5,6)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Общая физическая подготовка Тема 42.	Упражнения для развития координации и ловкости. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 3,5,6)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Общая физическая подготовка Тема 43.	Упражнения для развития быстроты. Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 3,5,6)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Общая физическая подготовка Тема 44.	Упражнения для развития выносливости Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 3,5,6)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Футбол Тема 47	Тактика игры Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 4,6,11)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 53.	Классическая аэробика Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,3,8)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 54.	Скиппинг Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,3,8)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 56.	Аэробика силовой направленности Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,3,8)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 58	Стретчинг Рекомендуемые источники: Раздел 8 (№ 2,3,8)	Практическое Учебно-тренировочное занятие

Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия по лёгкой атлетике.

Направлены на развитие физических качеств.

Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

Тема 1. История возникновения и развития лёгкой атлетики. Правила соревнований (техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой).

Тема 2. Бег на короткие дистанции (положение высокого и низкого старта, стартового разбега, бег по прямой, финиширование; беговые упражнения). Приём исходных контрольных нормативов.

Тема 3. Метание гранаты, мяча.

Тема 4. Прыжки в длину с места

Тема 5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Тема 6. Челночный бег. Приём контрольного норматива.

Тема 7. Эстафетный бег (техника эстафетного бега; передача эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне).

Тема 8. Бег на средние дистанции (техника бега на средние дистанции; упражнения для развития выносливости).

Тема 9. Кроссовая подготовка, бег с переменным лидерованием.

Тема 10. Кроссовая подготовка, бег по пересечённой местности.

Тема 11. Кроссовая подготовка, бег 12 мин, бег в гору и с горы

Тема 12. Приём контрольного норматива: бег на длинные дистанции

Раздел 2. Учебно–тренировочные занятия по баскетболу.

Тема 13. История возникновения и развития баскетбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований (техники безопасности).

Тема 14. Техника перемещений (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты). Техника бросков мяча в корзину.

Тема 15. Передачи мяча на месте и в движении (в двойках, тройках, подвижная игра пятнашки)

Тема 16. Ведение два шага бросок. Ведение с сопротивлением защитника, разновидности финтов.

Тема 17. Техника выполнения штрафного броска

Тема 18. Бросок мяча в корзину со средней и дальней дистанции. Выполнение бросков с активным и пассивным сопротивлением защитника.

Тема 19. Основы тактики (индивидуальной, тактики нападения; индивидуальных действий с мячом и без мяча, групповые взаимодействия) в условиях учебной игры.

Тема 20. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста. Учебная игра. Контрольные упражнения.

Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия по волейболу

Тема 21. История возникновения и развития волейбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований (техники безопасности на занятиях волейболом).

Тема 22. Техника перемещений (ходьба; бег; скачок).

Тема 23. Техника подачи мяча (нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая).

Тема 24. Техника передач мяча (назад, вперёд, коротких, длинных передач. Нижняя и верхняя передача мяча).

Тема 25. Приём мяча (снизу двумя руками; снизу одной рукой).

Тема 26. Техника выполнения нападающих ударов.

Тема 27. Блокирование ударов. Учебная игра.

Тема 28. Техничко-тактические действия в условиях учебной игры (тактика защиты; тактика нападения; индивидуальная, групповая и командная тактика игры).

Тема 29. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста. Приём контрольных упражнений.

Раздел 4. Учебно-тренировочные занятия по гимнастике

Принципы обучения гимнастическим упражнениям. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике. Приёмы для создания предварительного представления о движении. Непосредственное разучивание упражнения. Приёмы для устранения ошибок в выполнении.

Тема 30. История возникновения и развития гимнастики.

Тема 31. Методические особенности занятий с отягощением.

Тема 32. Основные группы мышц и необходимость их укрепления и развития.

Тема 33. Комплекс упражнений для мышц ног и рук.

Тема 34. Комплекс упражнений для мышц груди.

Тема 35. Комплекс упражнений для мышц живота и спины.

Тема 36. Составление комплекса утренней гимнастики. Контрольное тестирование.

Тема 37. Составление и проведение комплекса производственной гимнастики. Контрольное тестирование.

Тема 38. Составление и проведение комплекса корригирующей гимнастики.

Тема 39. Составление и проведение комплекса дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз.

Раздел 5. Учебно-тренировочные занятия по ОФП (общая физическая подготовка)

Тема 40. Упражнения для развития силы .

Тема 41. Упражнения для развития гибкости.

Тема 42. Упражнения для развития координации и ловкости.

Тема 43. Упражнения для развития быстроты.

Тема 44. Упражнения для развития выносливости

Раздел 6. Учебно-тренировочные занятия по футболу

Тема 45. История возникновения и развития футбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований (техники безопасности).

Тема 46. Техника игры (передвижения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки; удары по мячу: ногой, головой; игра вратаря). Учебная игра.

Тема 47. Тактика игры (индивидуальная, групповая и командная тактика в защите; ведение мяча; обманные движения - финты). Учебная игра.

Тема 48. Общая физическая подготовка футболиста. Учебная игра.

Тема 49. Специальная физическая подготовка футболиста. Учебная игра.

Тема 50. Учебная игра. Приём контрольных упражнений.

Раздел 7. Учебно-тренировочные занятия по аэробике

Тема 51. Аэробика. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний.

Тема 52. Базовые шаги аэробики. Овладение техникой базовых шагов.

Ознакомление с общей структурой и содержанием занятий,

Тема 53. Классическая аэробика Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами. Связки и комбинации

Тема 54. Скиппинг (Упражнения со скакалкой)

Тема 55. Степ-аэробика. Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике

Тема 56. Аэробика силовой направленности. Освоение техники силовой подготовки на занятиях аэробикой, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления.

Тема 57. Шейпинг с гантелями (Комплекс упражнений № 1), Шейпинг с гантелями (Комплекс упражнений № 2)

Тема 58. Стретчинг. Ознакомление с основными принципами и правилами стретчинга.

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

Самостоятельная работа по дисциплине Б.4.1 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для направления подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль «ИТ-менеджмент в бизнесе» очной формы обучения не предусмотрена учебным планом.

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Перечень компетенций и их структура в виде знаний, умений содержатся в разделе 2 рабочей программы «Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине».

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний

Тесты по спортивно-технической подготовке студенты сдают по окончании изучения раздела программы: лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола и др. (Таблицы 7-13)

Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительному медицинскому отделению, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

Таблица 7 - Раздел дисциплины: баскетбол

Курс	Контрольные требования					
	Обводка зоны 3-х сек		Штрафные броски (баскетбол)		Ускорение 20м с высокого старта	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
	Критерий оценки (время)		Критерий оценки (кол-во раз)		Критерий оценки (время)	
1	14 сек	16 сек	3	3	3,4 сек	3,6 сек
2	13 сек	15 сек	4	4	3,2 сек	3,4 сек
3	12 сек	14 сек	5	5	3,0 сек	3,2 сек

***Примечания: «Обводка зоны 3-х сек». Студент начинает выполнять ведение мяча с угла 3-х секундной зоны баскетбольной площадки (пересечение с «лицевой» линией). Сначала выполняет ведение правой рукой, обводит всю «трехсекундную зону», выполняет 2 шага и бросок в кольцо. Потом подбирает мяч и выполняет тоже самое в левую сторону. Тест выполняется на время. Секундомер включается в момент начала ведения и выключается, когда выполнен подбор мяча после броска.

Критерии оценки: время выполнения, техника ведения и броска мяча в кольцо, количество попаданий (I курс – 1; II курс – 2 попадания; III-VI курсы от 3 попаданий).

«Штрафные броски». Студент выполняет 10 бросков со штрафной линии. Считается количество попаданий. Критерии оценки: техника выполнения штрафного броска и точность попадания. «Ускорение 20 метров с высокого старта». Студент выполняет ускорение 20 метров с высокого старта по сигналу преподавателя. Критерии оценки: время выполнения ускорения.

Таблица 8 - Раздел дисциплины: футбол

Семестр	Контрольное требование	Форма оценки	Критерии оценки
3-4	Удар по воротам(3х2м) с 10 м	Зачёт/Незачёт	5 попыток – 2 попадания

	Ведение мяча 30 м		5,5 с
5-6	Ведение мяча 30 м	Зачёт/Незачёт	4,5 с

Таблица 9 - Раздел дисциплины: волейбол

№№	Наименование теста	Количество	Баллы	Семестр	Критерии оценки
1	Верхняя передача	1 2-6 6-4	5 4 3	2-3-5	Техника выполнения: работа рук и ног, количество повторений
2	Верхняя передача в дужку	10-8 8-6 6-1	5 4 3	2-4-6	Техника выполнения: высота, траектория, точность, количество повторений
3	Нижняя передача	10-8 8-6 6-1	5 4 3	2-3-5	Техника выполнения: работа ног, рук, туловища, количество повторений
4	Нападающий удар -1 зону -5 зону	3/3 3/3	3/3-5 3/2-3 3/1-1	2-4-6	Техника выполнения: точность, направление удара
5	Подача -1 зону -5 зону	3/3 3/3	3/3 3/3	2-4-6	Техника выполнения, точность, направление полета мяча в зону

Таблица 10 - Раздел дисциплины: гимнастика

Семестр	Контрольное требование	Форма оценки	Критерии оценки
2-3	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачет/Незачет	Составление конспекта, последовательность упражнений, дозировка, методические указания, терминология, управление группой, командный голос
2-4	Составление комплекса упражнений корригирующей гимнастики, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	Зачет/Незачет	Составление конспекта, последовательность упражнений, дозировка, методические указания, терминология, управление группой, командный голос
4-5	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачет/Незачет	Составление конспекта, последовательность упражнений, дозировка,

6	Составление и проведение комплекса производственной гимнастики	Зачет/Незачет	методические указания, терминология, управление группой, командный голос
---	--	---------------	--

Таблица 11 - Зачётные нормативы для студентов основного и спортивного учебных отделений (оценочная таблица)

Балл	Мужчины			Женщины			Балл
	Прыжок в длину с места	Подтягивание в висе на перекладине	Гибкость	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	Гибкость	
6	270	25	25	210	70	25	6
5,9	268	24	24	208	69	24	5,9
5,8	266	23	23	206	68	23	5,8
5,7	264	22	22	204	67	22	5,7
5,6	262	21	21	202	66	21	5,6
5,5	260	20	20	200	65	20	5,5
5,4	258	19	19	198	64	19	5,4
5,3	256	18	18	196	63	18	5,3
5,2	254	17	17	194	62	17	5,2
5,1	252	16	16	192	61	16	5,1
5	250	15	15	190	60	15	5
4,9	249			189	59		4,9
4,8	248			188	58		4,8
4,7	247			187	57		4,7
4,6	246	14	14	186	56		4,6
4,5	245			185	55	14	4,5
4,4	244			184	54		4,4
4,3	243	13	13	183	53		4,3
4,2	242			182	52		4,2
4,1	241			181	51		4,1
4	240	12	12	180	50	13	4
3,9	239			179	49		3,9
3,8	238			178	48		3,8
3,7	237			177	47	12	3,7
3,6	236	11	11	176	46		3,6
3,5	235			175	45		3,5
3,4	234			174	44	11	3,4
3,3	233	10	10	173	43		3,3
3,2	232			172	42		3,2
3,1	231			171	41		3,1

Балл	Мужчины			Женщины			Балл
	Прыжок в длину с места	Подтягивание в висе на перекладине	Гибкость	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	Гибкость	
3	230			170	40	10	3
2,9	229			169	39		2,9
2,8	228			168	38		2,8
2,7	227		8	167	37		2,7
2,6	225	8		166	36		2,6
2,5	224			165	35	9	2,5
2,4	223		7	164	34		2,4
2,3	222			163	33		2,3
2,2	221			162	32		2,2
2,1	220	7	6	161	31		2,1
2				160	30	8	2
1,9				159	29		1,9
1,8	2			158	28		1,8
1,7				157	27		1,7
1,6	218		5	156	26		1,6
1,5		6		155	25	7	1,5
1,4	217			154	24		1,4
1,3			4	153	23		1,3
1,2	216			152	22		1,2
1,1				151	21		1,1
1	215	5	3	150	20	6	1
0,9				148	18		0,9
0,8	210			146	16	5	0,8
0,7		4		144	14		0,7
0,6	205		2	142	12	4	0,6
0,5				140	10		0,5
0,4	200	3		135	8	3	0,4
0,3			1	130	6	2	0,3
0,2		2		125	4	1	0,2
0,1	190	1	0	120	2	0	0,1

Таблица 12 - Задания для студентов, временно освобождённых от практических занятий (менее одного семестра)

Семестр	Теоретический раздел	Методико-практический раздел

II	1. Физиологические системы организма: 1.1. Кровеносная система. 1.2. Сердечно-сосудистая система. 1.3. Дыхательная система. 1.4. Нервная система. 2. Физическая подготовка. 3. Средства физической культуры в регулировании физической работоспособности. 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	«Оценка физического развития»: - антропометрические измерения; - антропометрические индексы; - функциональные пробы.
III	1. Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений. 2. Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений. 3. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной и коррекционной направленности.	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.
IV	1. Наука о механизмах болезней и здоровья. 2. Средства для повышения иммунитета. 3. Влияние массажа на различные системы организма. 4. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ.	1. «Оцени своё здоровье». 2. Методика проведения массажных приёмов. Правила проведения самомассажа. 3. Составить индивидуальную оздоровительную программу.
V	1. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом системы физических упражнений для регулярных занятий. 2. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. 3. Самоконтроль занимающихся за выполнением физических упражнений.	1. Методика проведения комплексов упражнений, применяемых при различных заболеваниях. Выявление и устранение ошибок в технике выполнения упражнений.
VI	1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. 2. Физическая культура в профессиональной деятельности.	1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.

Наименование теста	5 Д	4 Д	3 Д	2 Д	1 Д	5 Ю	4 Ю	3 Ю	2 Ю	1 Ю
1. Бег: 100м (сек)	16,5	16,8	17,0	17,5	17,9	13,5	13,9	14,6	14,8	15,1
2. Бег: юн. - 3000 м; дев. - 2000 м (мин)	10,30	11,00	11,15	11,30	11,50	12,30	13,30	13,50	14,0	14,50
3. Прыжки в длину с разбега (см)	320	290	270	265	160	430	390	380	375	370
4. Бег на лыжах: 3 км (мин, сек) 5 км (мин, сек)	18,00 31,00	19,30 35,00	20,20 37,00	20,40 38,00	21,00 39,00	23,30	24,00	25,30	26,00	26,30
5. Плавание: 50 м (мин, сек)	1,10	1,14	1,20	1,24	б/вр.	42,0	43,0	46,0	59,0	б/вр.

Таблица 13. - Дополнительные контрольные требования для оценки

физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

***Примечание: Приведённые требования вводятся как контрольные при наличии соответствующей учебно-тренировочной базы и по решению учебно-методического совета кафедры. По решению кафедры в контрольный раздел дисциплины «Физическая культура» могут быть введены дополнительные зачётные требования и контрольные нормативы.

Таблица 14 - Оценка уровня физической подготовленности (по К. Куперу)

Оценка уровня физической подготовленности	Дистанция (км) для женщин		Дистанция (км) для мужчин	
	13-19 лет	20-29 лет	13-19 лет	20-29 лет
Очень плохо	< 1,6	< 1,55	< 2,1	< 1,95
Плохо	1,6-1,9	1,55-1,8	2,1-2,2	1,95-2,1
Удовлетворительно	1,9-2,1	1,8-1,9	2,2-2,5	2,1-2,4
Хорошо	2,1-2,3	1,9-2,1	2,5-2,75	2,4-2,6
Отлично	2,3-2,4	2,1-2,3	2,75-3,0	2,6-2,8
Превосходно	> 2,4	> 2,3	> 3,0	> 2,8

***Примечание: 12-минутный бег* - адаптированный вариант теста Купера для спортивного зала.

**Примерная тематика рефератов для студентов,
освобождённых от практических занятий
2 семестр**

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Социально - биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента.

Физическая культура в обеспечении здоровья.

3 семестр

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

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

4 семестр

Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Особенности занятий ИВС или системой физических упражнений.

5 семестр

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

Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП).

6 семестр

Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений (проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Примеры оценочных средств для проверки каждой компетенции, формируемой дисциплиной

Таблица 15 - Типовые оценочные средства для проверки каждой компетенции, формируемой дисциплиной Б.4.1 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для направления подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль «ИТ-менеджмент в бизнесе» очной формы обучения.

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовые задания
УК-6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Задание 1 <i>Обосновать</i> роль физической культуры и здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности Задание 2 Перечислить средства и методы физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей Задание 3 Какая роль отводится физической культуре в профилактике вредных привычек и ведении здорового образа жизни?
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Задание 1 Сформулируйте значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни. Задание 2 Перечислить средства и методы укрепления здоровья человека. Задание 3 Назовите средства физической культуры, применяемые в процессе физкультурно-спортивных занятий; Задание 4 Охарактеризуйте содержа-

			ние и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. Задание 5 Как учитываются индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся во время регулярных занятий физическими упражнениями? Задание 6 Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью? Задание 7 Составить индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.
--	--	--	--

Процедуры оценивания знаний и умений регулируются соответствующими приказами, распоряжениями ректората Финуниверситета о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций студентов.

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

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года.
2. 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).

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146>
2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518909>
3. Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12579-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518894> (дата обращения 09.01.2026)

Дополнительная

4. Кирий, Е.В. Целесообразное использование средств физической культуры: учебно-методическое пособие для вузов. - Краснодар: Издательство «Экоинвест», 2023. – 32 с.
5. Кирий, Е.В. Основы профессионально-прикладной физической подготовки: учебно-методическое пособие для вузов. - Краснодар: Издательство «Экоинвест», 2023. – 32 с. - ISBN 978-5-94215-652-7
6. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / под ред. М.Я. Виленского. — Москва: КноРус, 2020. — 423 с. — Для бакалавров. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925962>

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

1. Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) <http://elib.fa.ru>

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 ОН-
ЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
6. Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znanium.com>
7.Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ»
<https://www.biblio-online.ru/>

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе прохождения курса физической культуры каждому обучающемуся необходимо:

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке; - повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки; - активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Для успешной сдачи контрольных требований и зачётных нормативов студенту рекомендуется дополнительно заниматься во вне учебное время.

Существуют три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика

Упражнения УГГ как одна из основных форм самостоятельных занятий способствуют более быстрому приспособлению организма человека ритму

трудового дня. Это достигается благодаря тому, что в кору головного мозга поступает поток нервных импульсов от множества рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, суставах, которые благодаря временным связям обеспечивают более совершенное приспособление организма, сокращая период вработывания. Лучше всего выполнять упражнения УГГ на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и заканчивать водными процедурами, или душем, который способствует повышению сопротивляемости организма простудным факторам. Учитывая особое значение утренней гимнастики, ее следует ежедневно включать в распорядок дня всем студентам. В комплекс зарядки следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуются упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Физическую нагрузку на организм нужно повышать постепенно, с максимумом в середине. К концу выполнения комплекса нагрузка снижается, и организм приводится в спокойное состояние.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без напряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 минут через каждый 1-1,5 часа работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в 2 раза большей продолжительности. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветриваемых помещениях, а ещё лучше на свежем воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировки является вторая половина дня, через 2-3 часа после

обеда. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, то есть способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении самостоятельных тренировочных занятий, следующие: сознательность и активность, систематичность, доступность и индивидуализация, динамичность и постепенность. Все эти принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей занимающихся.

Наиболее распространёнными в ВУЗах средствами самостоятельных занятий являются упражнения и виды спорта: ходьба и бег, кросс и эстафета, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая, атлетическая, оздоровительная гимнастики, спортивные оздоровительные игры, туристические походы, занятия на тренажёрах.

Общая физическая подготовка

Группы ОФП существуют при всех стадионах, плавательных бассейнах и др. Студенты, занимающиеся в группах ОФП, могут использовать примерную схему занятий: от 10-15 до 30 мин. общеразвивающие упражнения (ОРУ) и беговые упражнения, затем плавание 20-30 мин., или подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол и др.). С точки зрения повышения двигательной активности, использования различных средств занятия в таких группах позволяют повысить уровень здоровья и работоспособности.

Группы формируются, как правило, по возрастному принципу. Занятия по принципу ОФП являются наиболее эффективной формой поддержания уровня здоровья.

Оздоровительная аэробика

Для организации самостоятельных занятий необходимо заранее ознакомиться с упражнениями, которые будут использоваться. В настоящий момент существует значительное количество видеокассет с различными комплексами упражнений и студентки могут заниматься в свободное время.

Оздоровительная аэробика эффективное средство для повышения уровня развития тренировки сердечнососудистой, дыхательной системы, всех физических качеств и в целом здоровья.

Оздоровительная ходьба

Используется как средство активной реабилитации. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км.

Оздоровительный бег

Эффективное средство повышения уровня здоровья организма. В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю от 25 до 40 минут. Недельный объем бега – 25-40 км. Бег наиболее доступен для индивидуальных тренировок.

Плавание

Относится к самым эффективным средствам тренировки и поддержания уровня здоровья. Рекомендуется тренироваться не реже 3-4 раз в неделю от 30 до 45 минут. Помимо значительного эффекта от движений, положительные сдвиги оказывает и просто пребывание в воде (энергетический обмен увеличивается в два раза, так как вода плотнее воздуха в 700 раз). Рекомендуется проплывать от 800 до 1500 метров, чередуя различные способы плавания. Плавание устраняет какие-либо перегрузки опорно-двигательного аппарата, позволяет тренироваться людям с избыточной массой тела.

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, каждый должен наметить для себя не только наиболее доступное средство и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля за изменением своей работоспособности.

Таблица 17 - Рекомендуемый минимальный недельный двигательный объем занятий физическими упражнениями (для студентов основной и подготовительной медицинских групп)

Упражнения	Объем
Мужчины:	105-140
1. Утренняя гимнастика (мин.)	15-17
2. Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	22-24
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или сгибание рук в упоре лёжа	70-85 120-140
4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	140-160
5. Из основной стойки наклоны туловища вперёд с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
6. Ускоренная ходьба (км)	25-30
Женщины:	
1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	12-14 16-18
3. Прыжки на месте через скакалку (кол-во раз)	350
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, высота опоры 50 см (кол-во раз) или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	210-220 85-95
5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	100-120
6. Из основной стойки наклоны туловища вперёд с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
7. Ускоренная ходьба (км)	20-30
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов	

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

11.1 Комплект лицензионного программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Professional
2. Microsoft Office 2010 Pro
3. Антивирус ESET Endpoint Security
4. Project Expert 7

11.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 1 Справочная правовая система «Консультант Плюс». URL: <http://www.consultant.ru>
- 2 Информационно-правовая система «Гарант-аэро». URL: <http://www.garant.ru>

11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации: не предусмотрены

Каждый обучающийся в течение всего обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде Краснодарского филиала Финансового университета.

Электронная информационно-образовательная среда Финансового университета обеспечивает:

– доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин, практик, к указаниям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах. По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в ИОП представлены следующие виды информационных ресурсов:

- аннотации дисциплины;
- мультимедийные презентации по всем темам курса;
- методический материал:

- рабочие программы дисциплины.

Источник - <https://portal.fa.ru/Catalog?MenuId=Catalog>

- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации;
- проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых осуществляется с применением электронного обучения.

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

Материально-техническая база Краснодарского филиала Финансового университета соответствует действующим противопожарным правилам и нормам, обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Образовательный процесс обеспечивается специальными помещениями, которые представляют собой аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы студентов и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, обеспечивающими представление учебной информации большой аудитории, демонстрационным оборудованием.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде Краснодарского филиала Финансового университета.

Спортивная база университета:

- стадион с беговыми дорожками, секторами, трибунами для зрителей, футбольным полем;
- волейбольная площадка;
- дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- специализированный зал для спортивных игр;
- оборудованные раздевалки с душевыми кабинами, медицинский кабинет.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки.
- гантели, скакалки, гимнастические коврики, обручи.
- гимнастическая перекладина, скамейки, секундомеры.