

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Елабужский институт (филиал)  
Факультет экономики и управления



*подписано электронно-цифровой подписью*

## Программа дисциплины

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 44.03.04 - Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Экономика и управление

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) ассистент, б.с. Семенов Д.А. (кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, факультет психологии и педагогики), DmASemenov@kpfu.ru

### 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

| Шифр компетенции | Расшифровка приобретаемой компетенции  |
|------------------|--|
| ОК-8             | готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность |

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен демонстрировать способность и готовность:

поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б2.N.1 Практика и научно-исследовательская работа" основной профессиональной образовательной программы 44.03.04 "Профессиональное обучение (по отраслям) (Экономика и управление)" и относится к .

Осваивается на 1, 2, 3, 4 курсах в 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

### 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных(ые) единиц(ы) на 328 часа(ов).

Контактная работа - 328 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 328 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 0 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре; зачет во 2 семестре; зачет в 3 семестре; зачет в 4 семестре; зачет в 5 семестре; зачет в 6 семестре; зачет в 7 семестре.

### 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

| N   | Разделы дисциплины / модуля | Семестр | Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах) |                      |                     | Самостоятельная работа |
|-----|-----------------------------|---------|--|----------------------|---------------------|------------------------|
|     |                             |         | Лекции   | Практические занятия | Лабораторные работы |                        |
| 1.  | Тема 1. Легкая атлетика     | 1       | 0  | 6                    | 0                   | 0                      |
| 2.  | Тема 2. Волейбол            | 1       | 0  | 4                    | 0                   | 0                      |
| 3.  | Тема 3. Гимнастика          | 1       | 0  | 4                    | 0                   | 0                      |
| 4.  | Тема 4. Пауэрлифтинг        | 1       | 0  | 4                    | 0                   | 0                      |
| 5.  | Тема 5. Лыжная подготовка   | 2       | 0  | 24                   | 0                   | 0                      |
| 6.  | Тема 6. Баскетбол           | 2       | 0  | 24                   | 0                   | 0                      |
| 7.  | Тема 7. Легкая атлетика     | 2       | 0  | 24                   | 0                   | 0                      |
| 8.  | Тема 8. Пауэрлифтинг        | 2       | 0  | 18                   | 0                   | 0                      |
| 9.  | Тема 9. Легкая атлетика     | 3       | 0  | 6                    | 0                   | 0                      |
| 10. | Тема 10. Гимнастика         | 3       | 0  | 4                    | 0                   | 0                      |
| 11. | Тема 11. Волейбол           | 3       | 0  | 4                    | 0                   | 0                      |
| 12. | Тема 12. Пауэрлифтинг       | 3       | 0  | 4                    | 0                   | 0                      |
| 13. | Тема 13. Лыжная подготовка  | 4       | 0  | 20                   | 0                   | 0                      |

| N   | Разделы дисциплины / модуля | Семестр | Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах) |                      |                     | Самостоятельная работа |
|-----|-----------------------------|---------|--|----------------------|---------------------|------------------------|
|     |                             |         | Лекции   | Практические занятия | Лабораторные работы |                        |
| 14. | Тема 14. Пауэрлифтинг       | 4       | 0  | 18                   | 0                   | 0                      |
| 15. | Тема 15. Баскетбол          | 4       | 0  | 16                   | 0                   | 0                      |
| 16. | Тема 16. Легкая атлетика    | 4       | 0  | 22                   | 0                   | 0                      |
| 17. | Тема 17. Легкая атлетика    | 5       | 0  | 20                   | 0                   | 0                      |
| 18. | Тема 18. Гимнастика         | 5       | 0  | 16                   | 0                   | 0                      |
| 19. | Тема 19. Волейбол           | 5       | 0  | 10                   | 0                   | 0                      |
| 20. | Тема 20. Пауэрлифтинг       | 5       | 0  | 8                    | 0                   | 0                      |
| 21. | Тема 21. Лыжная подготовка  | 6       | 0  | 10                   | 0                   | 0                      |
| 22. | Тема 22. Пауэрлифтинг       | 6       | 0  | 10                   | 0                   | 0                      |
| 23. | Тема 23. Баскетбол          | 6       | 0  | 16                   | 0                   | 0                      |
| 24. | Тема 24. Легкая атлетика    | 6       | 0  | 18                   | 0                   | 0                      |
| 25. | Тема 25. Легкая атлетика.   | 7       | 0  | 10                   | 0                   | 0                      |
| 26. | Тема 26. Гимнастика.        | 7       | 0  | 8                    | 0                   | 0                      |
|     | Итого                       |         | 0  | 328                  | 0                   | 0                      |

## 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

### Тема 1. Легкая атлетика

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### Тема 2. Волейбол

Ознакомление с правилами игры в волейбол. Методика проведения разминки при занятиях волейболом. Стойки волейболиста, перемещения приставными шагами в различных направлениях. Индивидуальная игра с мячом: отбивание сверху, снизу, с набрасывания партнера. Отбивания, стоя у стены. Верхняя и нижняя передача мяча в парной игре. Отбивания в парах и в тройках. Передачи за голову сверху и снизу, стоя спиной к партнеру. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с укороченного расстояния. Передачи мяча во встречных колоннах сверху и снизу. То же через сетку. Чередование коротких и длинных передач сверху и снизу. Верхняя и боковая подача мяча. Передачи мяча в парах. Нападающий удар с места. Выход игрока на прием снизу с подачи. Игра через сетку с заданиями. Судейство. Изучение атакующего удара, блокировка, скидки, передача мяча в прыжке. Двусторонняя игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### Тема 3. Гимнастика

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку в парах на матах. Активные и пассивные растяжки в парах. Упражнения для развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов. Укрепление мышц спины и живота. Упражнения на скамейке и со скамейкой. Упражнения в равновесии, висы и упоры на брусьях, опорный прыжок, акробатика. Развитие гибкости в грудном и поясничном отделах. Упражнения в парах сидя и лежа на матах, у стены и у станка. Элементы акробатики: мост, стойка на лопатках, шпагат. Методика проведения разминки на занятиях гимнастикой. Развитие силы. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, рук, ног. Комбинации и упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья, кольца, лазанье по канату, на бревне. Круговая тренировка на развитие различных групп мышц. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### Тема 4. Пауэрлифтинг

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга.

### Тема 5. Лыжная подготовка

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Знакомство с учебной лыжней. Передвижение по местности. Передвижение по пересеченной местности произвольными ходами. Согласованность движений рук и ног в попеременных классических ходах. Подъемы и спуски различными способами. Передвижение по пересеченной местности с использованием изученных приемов. Передвижение по пересеченной местности одновременным 2-шажным и одновременным 1-шажным классическими ходами. Совершенствование попеременного двухшажного хода по пересеченной местности. Передвижение по пересеченной местности в равномерном темпе. Обучение коньковым ходам. Преодоление крутых спусков и подъемов. Правила соревнований по лыжным гонкам.

#### **Тема 6. Баскетбол**

Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Методика проведения разминки при занятиях баскетболом. Стойка баскетболиста. Прием мяча. Передача мяча. Передвижения. Остановки с мячом. Передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу с различных дистанций. Судейство. Двухсторонняя игра. Развитие ловкости с использованием баскетбольного мяча, прыжками и бегом. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

#### **Тема 7. Легкая атлетика**

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

#### **Тема 8. Пауэрлифтинг**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга.

#### **Тема 9. Легкая атлетика**

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

#### **Тема 10. Гимнастика**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку в парах на матах. Активные и пассивные растяжки в парах. Упражнения для развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов. Укрепление мышц спины и живота. Упражнения на скамейке и со скамейкой. Упражнения в равновесии, висы и упоры на брусьях, опорный прыжок, акробатика. Развитие гибкости в грудном и поясничном отделах. Упражнения в парах сидя и лежа на матах, у стены и у станка. Элементы акробатики: мост, стойка на лопатках, шпагат. Методика проведения разминки на занятиях гимнастикой. Развитие силы. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, рук, ног. Комбинации и упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья, кольца, лазанье по канату, на бревне. Круговая тренировка на развитие различных групп мышц. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

#### **Тема 11. Волейбол**

Ознакомление с правилами игры в волейбол. Методика проведения разминки при занятиях волейболом. Стойки волейболиста, перемещения приставными шагами в различных направлениях. Индивидуальная игра с мячом: отбивание сверху, снизу, с набрасывания партнера. Отбивания, стоя у стены. Верхняя и нижняя передача мяча в парной игре. Отбивания в парах и в тройках. Передачи за голову сверху и снизу, стоя спиной к партнеру. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с укороченного расстояния. Передачи мяча во встречных колоннах сверху и снизу. То же через сетку. Чередование коротких и длинных передач сверху и снизу. Верхняя и боковая подача мяча. Передачи мяча в парах. Нападающий удар с места. Выход игрока на прием снизу с подачи. Игра через сетку с заданиями. Судейство. Изучение атакующего удара, блокировка, скидки, передача мяча в прыжке. Двухсторонняя игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

#### **Тема 12. Пауэрлифтинг**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга.

### **Тема 13. Лыжная подготовка**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Знакомство с учебной лыжей. Передвижение по местности. Передвижение по пересеченной местности произвольными ходами. Согласованность движений рук и ног в попеременных классических ходах. Подъемы и спуски различными способами. Передвижение по пересеченной местности с использованием изученных приемов. Передвижение по пересеченной местности одновременным 2-шажным и одновременным 1-шажным классическими ходами. Совершенствование попеременного двухшажного хода по пересеченной местности. Передвижение по пересеченной местности в равномерном темпе. Обучение коньковым ходам. Преодоление крутых спусков и подъемов. Правила соревнований по лыжным гонкам.

### **Тема 14. Пауэрлифтинг**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга.

### **Тема 15. Баскетбол**

Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Методика проведения разминки при занятиях баскетболом. Стойка баскетболиста. Прием мяча. Передача мяча. Передвижения. Остановки с мячом. Передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу с различных дистанций. Судейство. Двухсторонняя игра. Развитие ловкости с использованием баскетбольного мяча, прыжками и бегом. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### **Тема 16. Легкая атлетика**

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### **Тема 17. Легкая атлетика**

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### **Тема 18. Гимнастика**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку в парах на матах. Активные и пассивные растяжки в парах. Упражнения для развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов. Укрепление мышц спины и живота. Упражнения на скамейке и со скамейкой. Упражнения в равновесии, висы и упоры на брусьях, опорный прыжок, акробатика. Развитие гибкости в грудном и поясничном отделах. Упражнения в парах сидя и лежа на матах, у стены и у станка. Элементы акробатики: мост, стойка на лопатках, шпагат. Методика проведения разминки на занятиях гимнастикой. Развитие силы. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, рук, ног. Комбинации и упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья, кольца, лазанье по канату, на бревне. Круговая тренировка на развитие различных групп мышц. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### **Тема 19. Волейбол**

Ознакомление с правилами игры в волейбол. Методика проведения разминки при занятиях волейболом. Стойки волейболиста, перемещения приставными шагами в различных направлениях. Индивидуальная игра с мячом: отбивание сверху, снизу, с набрасывания партнера. Отбивания, стоя у стены. Верхняя и нижняя передача мяча в парной игре. Отбивания в парах и в тройках. Передачи за голову сверху и снизу, стоя спиной к партнеру. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с укороченного расстояния. Передачи мяча во встречных колоннах сверху и снизу. То же через сетку. Чередование коротких и длинных передач сверху и снизу. Верхняя и боковая подача мяча. Передачи мяча в парах. Нападающий удар с места. Выход игрока на прием снизу с подачи. Игра через сетку с заданиями. Судейство. Изучение атакующего удара, блокировка, скидки, передача мяча в прыжке. Двусторонняя игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

#### **Тема 20. Пауэрлифтинг**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга.

#### **Тема 21. Лыжная подготовка**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Знакомство с учебной лыжей. Передвижение по местности. Передвижение по пересеченной местности произвольными ходами. Согласованность движений рук и ног в попеременных классических ходах. Подъемы и спуски различными способами. Передвижение по пересеченной местности с использованием изученных приемов. Передвижение по пересеченной местности одновременным 2-шажным и одновременным 1-шажным классическими ходами. Совершенствование попеременного двухшажного хода по пересеченной местности. Передвижение по пересеченной местности в равномерном темпе. Обучение коньковым ходам. Преодоление крутых спусков и подъемов. Правила соревнований по лыжным гонкам.

#### **Тема 22. Пауэрлифтинг**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга.

#### **Тема 23. Баскетбол**

Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Методика проведения разминки при занятиях баскетболом. Стойка баскетболиста. Прием мяча. Передача мяча. Передвижения. Остановки с мячом. Передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу с различных дистанций. Судейство. Двухсторонняя игра. Развитие ловкости с использованием баскетбольного мяча, прыжками и бегом. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

#### **Тема 24. Легкая атлетика**

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

#### **Тема 25. Легкая атлетика.**

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

#### **Тема 26. Гимнастика.**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку в парах на матах. Активные и пассивные растяжки в парах. Упражнения для развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов. Укрепление мышц спины и живота. Упражнения на скамейке и со скамейкой. Упражнения в равновесии, висы и упоры на брусьях, опорный прыжок, акробатика. Развитие гибкости в грудном и поясничном отделах. Упражнения в парах сидя и лежа на матах, у стены и у станка. Элементы акробатики: мост, стойка на лопатках, шпагат. Методика проведения разминки на занятиях гимнастикой. Развитие силы. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, рук, ног. Комбинации и упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья, кольца, лазанье по канату, на бревне. Круговая тренировка на развитие различных групп мышц. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

#### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

#### **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

#### **7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;
- в печатном виде - в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки КФУ.

#### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Библиотека международной спортивной информации - <http://bmsi.ru/books>

Журнал - Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru>

Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru>

#### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**



| Вид работ            | Методические рекомендации  |
|----------------------|--|
| практические занятия | <p>Бег на короткую дистанцию. Принять И.П. низкого старта. По сигналу совершить стартовый разгон, далее продолжить максимально быстрый бег с работой рук в соответствии с правилом перекрестной координации. Движение на всей дистанции строго по прямой. Финиширование. Бег на средние и длинные дистанции. Принять И.П. высокого старта. Перед началом бега спортсмены располагаются в 3 м от линии старта. По команде 'На старт!' бегун становится перед стартовой линией таким образом, чтобы сильнейшая нога находилась у линии, а другая была отставлена на полшага назад и немного в сторону. Туловище в этом положении подается несколько вперед, и вес тела находится на выставленной вперед ноге. Разноименная рука согнута в локте и вместе с плечом выносится вперед, другая рука полусогнута и отведена назад. Согласно правилам, не допускается опираться рукой о дорожку. Голова бегуна немного опущена, а взгляд направлен несколько вперед на дорожку. По команде 'Марш!' или выстрелу стартера, сохраняя наклон туловища и сильно отталкиваясь ногами с одновременным энергичным движением рук вперед-назад, спортсмен начинает бег. Первые беговые шаги выполняются в наклонном положении с ускорением и, постепенно выпрямляясь, спортсмен переходит в свободный бег по дистанции. Основная задача старта и последующего ускорения на этих дистанциях - выход вперед для того, чтобы занять выгодную позицию у внутренней бровки беговой дорожки. Для этого на первых же метрах необходимо развить достаточно высокую скорость. При беге по дистанции спортсмен держит туловище прямо, с небольшим наклоном (4-5-) вперед. Причем наклон туловища увеличивается к моменту отталкивания и уменьшается в момент приземления. Руки при беге согнуты под прямым или более острым углом и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движениями ног, плечи не напряжены и мягко опущены. При движении руки вперед соответствующее плечо также выходит вперед, компенсируя движения противоположной ноги, руки и таза. В беге на повороте бегун несколько наклоняет корпус влево к бровке дорожки, правая стопа развернута носком в сторону наклона, и одноименная рука двигается с большей амплитудой кистью вовнутрь, а локтем дальше в сторону. Однако эта корректировка на повороте значительно меньше, чем при беге на короткие дистанции. На средние дистанции бегуны начинают финишировать, увеличивая скорость бега за 150-250 м, на длинные - за 400-600 м. Тактика бега на эти дистанции требует от бегуна на оставшихся метрах до финиша бежать быстро, используя остаток резервных сил, увеличивая движения руками, наклон туловища и частоту шагов. Используя все энергетические возможности, мобилизуя волю, бегун заканчивает дистанцию, стремясь раньше пересечь линию финиша. После окончания бега, за финишной линией, необходимо постепенно замедлять скорость бега и перейти на ходьбу. Резкая остановка после финиша приводит к падениям и столкновениям. Прыжок в длину с места. Всего 3 попытки. Лучший результат - в зачет. Можно махать руками при выполнении прыжка. Исключить: заступ за линию или касания ее, предварительный подскок, поочередного отталкивания ногами, при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.</p> <p>Подъем прямых ног в висе - И.П. в висе на перекладине средним хватом, ногами не касаясь пола. Подъем прямых ног до касания стопами перекладины. Секундная пауза. Медленное разгибание ног.</p> <p>Подъем туловища из положения лежа - И.П. лежа на горизонтальной поверхности, ноги в коленях согнуты, стопы прижаты к полу и зафиксированы, кисти в замок за головой. Подъем туловища в вертикальное положение (амплитуда работы туловища - 90градусов).</p> <p>Подтягивание - И.П. вис широким хватом, туловище прямое, ногами не касаясь пола. Подъем и опускание туловища за счет сгибания и разгибания рук без раскачивания и инерции.</p> <p>Подтягивание в висе лежа - И.П. вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота перекладины - 90 см.</p> |

| Вид работ | Методические рекомендации  |
|-----------|--|
| зачет     | <p>Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии. Для начала рассмотрим базовую технику всех баскетбольных бросков - технику штрафного броска. Мяч должен находиться на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения, мяч выносится вдоль туловища вверх-вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу, обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение. Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита. Вообще, основным техникой броска по кольцу соперника в баскетболе является бросок в прыжке. Как правило, этим способом игроки стараются поразить цель с дальней дистанции. Этот вид броска можно условно разделить на три стадии. Сначала вы должны получить мяч в движении. Поймав его, вы делаете короткий остановочный шаг левой, попутно приставляя правую. Затем вы выносите правой рукой (если вы правша) мяч над головой, попутно придерживая его сбоку левой. Отталкивание от земли выполняете обеими ногами. Техника самого броска схожа с техникой выполнения штрафного: при выпуске мяча из рук убираете левую, а пальцами правой ладони придаете снаряду обратное вращение. В завершающей стадии необходимо проследить за тем, чтобы расстояние между точками отталкивания и приземления было примерно равно 20-30 сантиметрам, дабы не столкнуться с игроком защищающейся команды. Поддача мяча с попаданием в площадку соперника. Прямая поддача. В исходном положении игрок стоит лицом к сетке, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди. Мяч удерживается слегка согнутой левой рукой на уровне пояса. При замахе прямая правая рука отводится строго назад. Мяч подбрасывают на расстоянии 20-30 см. Удар осуществляется встречным движением правой руки (основанием напряженной кисти) снизу-вперед-вверх примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит тяжесть тела на левую. После удара рука выполняет сопровождающее мяч движение вперед. Точность нижней прямой подачи обусловлена тремя основными факторами: направлением замаха - он должен быть строго назад, высотой подбрасывания - она должна быть невысокой (у новичков она зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств и компенсируется амплитудой замаха) и точкой удара по мячу - она должна быть примерно на уровне пояса. Верхняя прямая поддача. В исходном положении игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча до 1 м над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей рукой назад-вверх. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока. Верхняя боковая поддача. Существуют варианты боковой подачи: с места, после передвижения, на силу и без вращения (планирующая). При подаче с места в исходном положении игрок располагается левым боком к сетке, ноги согнуты в коленях (рис. 10). Мяч подбрасывается до 1 м над плечом левой руки. Правая рука делает замах вниз-назад, опуская плечо вниз, тяжесть тела переносится на правую ногу. Поднимая бьющую руку по дуге сзади-вверх, наносят удар полунапряженной кистью. При этом вес тела переносится на левую ногу, а туловище поворачивается влево, что значительно усиливает ударное движение. Прием мяча сверху. Ноги согнуты, одна нога впереди, руки перед грудью согнуты в локтевых суставах, разведены немного наружу. Прием мяча производится на пальцы рук. Руки несколько приближаются к мячу (как бы 'прицеливаются') за счет некоторого разгибания ног и подставляются под мяч,</p> |

#### 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

#### 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

Спортивный зал.

## **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.04 "Профессиональное обучение (по отраслям)" и профилю подготовки "Экономика и управление".

Приложение 2  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б2.N.1 Элективные дисциплины (модули) по физической  
культуре и спорту

**Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Направление подготовки: 44.03.04 - Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Экономика и управление

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

**Основная литература:**

1. Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
3. Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=180800>
4. Чертов Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9. - ULR: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

**Дополнительная литература:**

1. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. - Минск: Выш. шк., 2011. - 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.- URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=507251>
2. Пушкина В.Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина - Архангельск : ИД САФУ, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010128.html>
3. Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: илл. - ISBN 978-5-9765-1121-7 (Флинта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука).-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=465872>

Приложение 3  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б2.N.1 Элективные дисциплины (модули) по физической  
культуре и спорту

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 44.03.04 - Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Экономика и управление

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.