

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»

Юридический факультет

**Рабочая программа дисциплины**

**«Общая физическая подготовка»**

Направление подготовки:  
**40.03.01 Юриспруденция**

Направленность (профиль) образовательной программы:  
**Общий правовой профиль**

Уровень высшего образования:  
**бакалавриат**

Квалификация выпускника:  
«бакалавр»

Волжский, 2021 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 13.08.2020 г. N 1011.

Рабочая программа дисциплины предназначена для преподавания элективной дисциплины по физической культуре и спорту программы бакалавриата.

Составители рабочей программы дисциплины:

Зорина С.Д., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физической культуры

Ерохина О.А., канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры

## 1 Цель освоения дисциплины «Общая физическая подготовка»

Цель освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» - формирование физической культуры личности и способности поддерживать должный уровень физической подготовленности, используя разнообразные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина «Общая физическая подготовка» - элективная дисциплина по физической культуре и спорту программы бакалавриата, а также адаптационная дисциплина, учитывающая особенности нозологий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Освоение дисциплины «Общая физическая подготовка» предполагает наличие у обучающихся знаний, умений и навыков по дисциплинам: «Безопасность жизнедеятельности», «Психология», а также по предмету «Физическая культура» основной образовательной программы среднего общего образования.

Приобретенные знания, умения и навыки дисциплины «Общая физическая подготовка» являются базовыми для изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» и для прохождения учебной и производственной практик.

## 3 Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата

Перечень компетенций	В результате освоения дисциплины обучающийся должен		
	знать	уметь	владеть
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	- методы управления временем при выполнении конкретных задач, при достижении поставленных целей;	- планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;	- инструментами непрерывного образования в течение всей жизни;
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- составляющие здорового образа жизни; закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; особенности формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной	- придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; самостоятельно моделировать условия для формирования психических свойств личности; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной	- техникой жизненно важных действий (ходьба, бег, прыжки, метания), а также элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол); методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности;

Перечень компетенций	В результате освоения дисциплины обучающийся должен		
	знать	уметь	владеть
	<p>целевой направленности; влияние условий и характера труда бакалавра на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности.</p>	<p>социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>средствами и методами воспитания физических и морально-волевых качеств необходимых в профессиональной деятельности и в быту.</p>

#### 4 Объем, структура и содержание дисциплины «Общая физическая подготовка»

Объем дисциплины составляет 328 академических часов (не переводятся в зачетные единицы).

**Виды учебной работы**, предусмотренные учебным планом для студентов очной формы обучения: практические занятия;

**Виды учебной работы**, предусмотренные учебными планами для студентов очно-заочной и заочной форм обучения: семинары (практические занятия), самостоятельная работа.

Контактная работа включает: занятия семинарского типа, индивидуальные и групповые консультации, промежуточную аттестацию (зачет).

#### **Виды контроля по дисциплине:**

- текущий контроль успеваемости – тесты определения физической подготовленности (Т), выполнение контрольных упражнений (КУ), написание реферата (Р);

- промежуточная аттестация: очная форма обучения: курсы 1-4 семестры 1-7 – зачет; очно-заочная форма обучения: курсы 1-4 семестры 1-8 – зачет; заочная форма обучения: курс 1 – зачет.

#### **Структура дисциплины «Общая физическая подготовка»**

##### **Очная форма обучения**

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
<b>Семестр 1</b>							
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции		6				6	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места		3				3	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность		3				3	Т
Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции		6				6	Т
Раздел. Волейбол							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Обучение и		4				4	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
совершенствование техники стоек, перемещений							
Тема 2. Обучение и совершенствование техники верхней и нижней (приема) передачи мяча		6				6	КУ
Тема 3. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		4				4	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники нападающего удара		4				4	
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка		4				4	
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		6				6	Т
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		6				6	КУ
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 1 семестре)</b>		<b>52</b>		<b>2</b>		<b>54</b>	
<b>Семестр 2</b>							
Раздел. Баскетбол							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты Обучение и совершенствование техники стоек, остановок, перемещений		6				6	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи		6				6	КУ

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
баскетбольного мяча							
Тема 3. Обучение и совершенствование техники ведения мяча		4				4	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники броска мяча в корзину		4				4	КУ
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка		4				4	
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции		4				4	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места		3				3	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность		3				3	Т
Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции		6				6	Т
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		6				6	Т
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		6				6	
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (во 2 семестре)</b>		<b>52</b>		<b>2</b>		<b>54</b>	
<b>Семестр 3</b>							
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по		4				4	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции							
Тема 2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места		3				3	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность		3				3	Т
Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции		4				4	Т
Раздел. Волейбол							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений		4				4	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники верхней и нижней (приема) передачи мяча		4				4	КУ
Тема 3. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		4				4	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники нападающего удара		4				4	
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка		4				4	
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		6				6	Т



Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		6				6	КУ
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 3 семестре)</b>		<b>46</b>		<b>2</b>		<b>48</b>	
<b>Семестр 4</b>							
Раздел. Баскетбол							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты Обучение и совершенствование техники стоек, остановок, перемещений		4				4	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча		4				4	КУ
Тема 3. Обучение и совершенствование техники ведения мяча		6				6	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники броска мяча в корзину		6				6	КУ
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка		6				6	
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции		6				6	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места		2				2	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность		2				2	Т
Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции		6				6	Т
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		6				6	Т
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		4				4	КУ
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 4 семестре)</b>		<b>52</b>		<b>2</b>		<b>54</b>	
<b>Семестр 5</b>							
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции		4				4	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места		3				3	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность		3				3	Т
Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции		4				4	Т
Раздел. Волейбол							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и		4				4	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений							
Тема 2. Обучение и совершенствование техники верхней и нижней (приема) передачи мяча		5				5	КУ
Тема 3. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		4				4	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники нападающего удара		5				5	
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка		4				4	
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		6				6	Т
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		4				4	КУ
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 5 семестре)</b>		<b>46</b>		<b>2</b>		<b>48</b>	
<b>Семестр 6</b>							
Раздел. Баскетбол							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Обучение и совершенствование техники стоек, остановок,		4				4	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
перемещений							
Тема 2. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча		4				4	КУ
Тема 3. Обучение и совершенствование техники ведения мяча		4				4	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники броска мяча в корзину		4				4	КУ
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка		4				4	
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции		4				4	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места		2				2	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность		4				4	Т
Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции		4				4	Т
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		6				6	Т
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		6				6	КУ
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
<b>Итого (в 6 семестре)</b>		<b>46</b>		<b>2</b>		<b>48</b>	
<b>Семестр 7</b>							
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции		2				2	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места		1				1	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность		1				1	Т
Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции		4				4	Т
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		4				4	Т
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		8				8	КУ
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 7 семестре)</b>		<b>20</b>		<b>2</b>		<b>22</b>	
<b>Итого</b>		<b>314</b>		<b>14</b>		<b>328</b>	

### Очно-заочная форма обучения

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
<b>Семестр 1</b>							
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции		2				2	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места		2				2	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность		2				2	Т
Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции		2			4	6	Т
Раздел. Волейбол							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений		2			2	4	Р
Тема 2. Обучение и совершенствование техники верхней и нижней (приема) передачи мяча		2				2	КУ
Тема 3. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		2				2	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники нападающего удара		2				2	
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка		2			3	5	Р
Раздел. Общая физическая							

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа						
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа	СРС		
подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		2			4	6	Т
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		2			4	6	КУ
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 1 семестре)</b>		<b>22</b>		<b>2</b>	<b>17</b>	<b>41</b>	
<b>Семестр 2</b>							
Раздел. Баскетбол							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты Обучение и совершенствование техники стоек, остановок, перемещений		2			2	4	Р
Тема 2. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча		2			1	3	КУ
Тема 3. Обучение и совершенствование техники ведения мяча		2			1	3	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники броска мяча в корзину		2				2	КУ
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка		2			3	5	Р
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники		2				2	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
бега на короткие дистанции							
Тема 2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места		2				2	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность		2				2	Т
Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции		2			4	6	Т
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		2			4	6	Т
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		2			2	4	
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (во 2 семестре)</b>		<b>22</b>		<b>2</b>	<b>17</b>	<b>41</b>	
<b>Семестр 3</b>							
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции		2				2	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места		2			1	3	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность		2			2	4	Т
Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции		2			4	6	Т



Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Раздел. Волейбол							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений		2			2	4	Р
Тема 2. Обучение и совершенствование техники верхней и нижней (приема) передачи мяча		2				2	КУ
Тема 3. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		2				2	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники нападающего удара		2			2	4	Р
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка		2			2	4	Р
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		2			4	6	Т
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		2				2	КУ
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 3 семестре)</b>		<b>22</b>		<b>2</b>	<b>17</b>	<b>41</b>	
<b>Семестр 4</b>							
Раздел. Баскетбол							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила		2			2	4	Р

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
соревнований. Судейство игры: жесты Обучение и совершенствование техники стоек, остановок, перемещений							
Тема 2. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча		2			1	3	КУ
Тема 3. Обучение и совершенствование техники ведения мяча		2			2	4	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники броска мяча в корзину		2				2	КУ
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка		2			2	4	Р
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции		2				2	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места		2				2	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность		2				2	Т
Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции		2			4	6	Т
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		2			4	6	Т
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники		2			2	4	КУ

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
выполнения общеразвивающих упражнений							
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 4 семестре)</b>		<b>22</b>		<b>2</b>	<b>17</b>	<b>41</b>	
<b>Семестр 5</b>							
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции		2				2	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места		2				2	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность		2				2	Т
Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции		2			3	5	Т
Раздел. Волейбол							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений		2			2	4	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники верхней и нижней (приема) передачи мяча		2			2	4	КУ
Тема 3. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		2			2	4	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники		2			2	4	Р

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
нападающего удара							
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка		2			2	4	Р
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		2			2	4	Т
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		2			2	4	КУ
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 5 семестре)</b>		<b>22</b>		<b>2</b>	<b>17</b>	<b>41</b>	
<b>Семестр 6</b>							
Раздел. Баскетбол							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты Обучение и совершенствование техники стоек, остановок, перемещений		2			2	4	Р
Тема 2. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча		2			2	4	КУ
Тема 3. Обучение и совершенствование техники ведения мяча		2			2	4	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники броска мяча в корзину		2				2	КУ
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка		2			2	4	Р
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по		2				2	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции							
Тема 2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места		2			1	3	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность		2			2	4	Т
Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции		2			2	4	Т
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		2			2	4	Т
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		2			2	4	КУ
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 6 семестре)</b>		<b>22</b>		<b>2</b>	<b>17</b>	<b>41</b>	
<b>Семестр 7</b>							
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции		2				2	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места		2				2	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на		2				2	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
дальность							
Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции		2			3	5	Т
Раздел. Волейбол							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений		2			2	4	Р
Тема 2. Обучение и совершенствование техники верхней и нижней (приема) передачи мяча		2			2	4	КУ
Тема 3. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		2			2	4	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники нападающего удара		2			2	4	Р
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка		2			2	4	Р
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		2			2	4	Т
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		2			2	4	КУ
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 7 семестре)</b>		<b>22</b>		<b>2</b>	<b>17</b>	<b>41</b>	
<b>Семестр 8</b>							
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и		12			8	20	КУ

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений							
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции		2				2	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места		2				2	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность		2			1	3	Т
Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции		2			4	6	Т
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		2			4	6	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 8 семестре)</b>		<b>22</b>		<b>2</b>	<b>17</b>	<b>41</b>	
<b>Итого</b>		<b>176</b>		<b>16</b>	<b>136</b>	<b>328</b>	

#### Заочная форма обучения

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении		2			18	20	Р

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
занятий по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции							
Тема 2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места					18	18	Р
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность					18	18	Р
Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции					18	18	Р
Раздел. Волейбол							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений					20	20	Р
Тема 2. Обучение и совершенствование техники верхней и нижней (приема) передачи мяча					18	18	Р
Тема 3. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча					20	20	Р
Тема 4. Обучение и совершенствование техники нападающего удара					20	20	Р
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка					20	20	Р
Раздел. Баскетбол							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила					20	20	Р



Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
соревнований. Судейство игры: жесты Обучение и совершенствование техники стоек, остановок, перемещений							
Тема 2. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча					18	18	Р
Тема 3. Обучение и совершенствование техники ведения мяча					18	18	Р
Тема 4. Обучение и совершенствование техники броска мяча в корзину					20	20	Р
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка					20	20	Р
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений					20	20	Р
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств					22	22	Р
Промежуточная аттестация				2	16	18	Зачет
<b>Итого</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	<b>324</b>	<b>328</b>	

### Содержание дисциплины «Общая физическая подготовка»

Раздел. Легкая атлетика.

Тема 1. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции с низкого старта: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег с хода, с высоко старта. Бег из различных исходных положений. Повторный бег. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег по виражу. Эстафеты. Челночный бег 3x10м.

Тема 2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места.

Прыжок в длину с места: исходное положение, замах, отталкивание, полет, приземление. Двойной, тройной прыжок с места. Прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке.

Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность.

Метание гранаты: разбег, финальное усилие (бросок), торможение.

Метание с места и с разбега «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «из-за спины через плечо». Броски набивного мяча из различных и.п.

Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции

Бег в сочетании с ходьбой -1,5-2 км. Спец. беговые упражнения. Бег на средние дистанции: работа рук, ног, дыхания. Высокий старт в беге на средние дистанции. Бег- 3мин, 6мин. Бег умеренной интенсивности до 12 мин. Кроссовый бег. Бег 2км – девушки, 3км - юноши. Спортивные игры.

Раздел. Волейбол.

Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Обучение и совершенствование техники: стоек и перемещений игрока.

Правила соревнований: сущность игры, регламент игры, размер площадки, название линий, высота сетки, команда волейболистов, расстановка игроков. Судейская бригада и ее функции.

Стойки: устойчивая, основная, неустойчивая; высокая, средняя, низкая. Способы перемещения: ходьба, бег, скачок, прыжок. Ходьба пригибным шагом, приставным шагом, скрестным шагом. Бег с изменением направления и остановками, бег лицом вперед, бег спиной вперед, бег приставным и скрестным шагом.

Тема 2. Обучение и совершенствование техники верхней и нижней (приема) передачи мяча

Верхняя передача мяча над собой, на стенке, в парах, в тройках, в квадратах, через сетку, после перемещения и остановки, во встречных колоннах. Прием мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Прием мяча в парах на расстоянии 6-9 м без сетки. Прием и передача мяча через сетку. Игровые задания. Учебные игры.

Тема 3. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча.

Прямая нижняя подача мяча, верхняя подача мяча: с места, подача мяча в стену, подача в парах, подача с уменьшенного расстояния, через сетку из-за лицевой линии. Игровые задания. Учебные игры.

Тема 4. Обучение и совершенствование техники нападающего удара.

Нападающий удар с места и с разбега. Нападающий удар с собственного подбрасывания, в парах, нападающий удар с подбрасывания мяча партнером из 4 и 2 зон, при встречных передачах. Игровые задания. Учебные игры.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка.

Основы индивидуальных, групповых и командных действий в защите и в нападении. Игровые задания. Комбинированные упражнения. Учебные игры.

Раздел. Баскетбол.

Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Обучение и совершенствование техники стоек, остановок, передвижений.

Правила соревнований: сущность игры, регламент игры, размер площадки, название линий. Судейская бригада ее функции. Жесты судьи.

Стойки в нападении: основная стойка и игрока, владеющего мячом. Стойки в защите: стойка баскетболиста в защите, стойка с выставленной вперед ногой, параллельная стока. Передвижения: ходьба, бег (лицом вперед, рывок, спиной вперед). Остановки (двумя шагами, прыжком). Повороты на месте (вперед, назад) и в движении.

Тема 2. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча.

Ловля мяча, подброшенного над собой, после отскока об пол, от стены. Передачи двумя руками от груди, сверху, снизу без отскока и с отскоком. Передача мяча одной рукой от плеча. Передачи мяча на месте в парах, в тройках, в движении, во встречных колоннах. Эстафеты. Подвижные игры.

Тема 3. Обучение и совершенствование техники ведения мяча.

Высокое и низкое ведение мяча, на месте и в движении. Поочередное ведение правой и левой рукой, с переводом. Выполнение высокого и низкого ведения по прямой, с изменением направления и скорости движения. Эстафеты. Подвижные игры.

Тема 4. Обучение и совершенствование техники броска мяча в корзину.

Броски мяча двумя руками сверху, от груди, снизу. Броски одной рукой сверху, от плеча. Броски мяча на месте и в движении. Броски мяча с ближней, средней и дальней дистанции. Штрафные броски. Броски в движении с правой и с левой стороны баскетбольного кольца. Эстафеты. Подвижные игры.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка.

Основы индивидуальных, групповых и командных действий в защите и в нападении. Игровые задания. Комбинированные упражнения. Учебные игры.

Раздел. Гимнастика.

Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для разминки. Комплексы атлетической гимнастики. Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня (физкультминутки, физкультпаузы, гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика), комплексы утренней и производственной гимнастики.

Раздел. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы общеразвивающих упражнений на избирательное развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости.

### Структура адаптивных занятий дисциплины «Общая физическая подготовка»

#### Очная форма обучения

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа						
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа	СРС		
<b>Семестр 1</b>							
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности		6				6	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега		8				8	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель		4				4	Т
Раздел. Игры							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении		2				2	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты							
Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет		4				4	
Тема 3. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование		8				8	КУ
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		8				8	КУ
Тема 2. Оздоровительные системы		6				6	
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		6				6	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 1 семестре)</b>		<b>52</b>		<b>2</b>		<b>54</b>	
<b>Семестр 2</b>							
Раздел. Игры							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности		4				4	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет		6				6	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Тема 3. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование		8				8	КУ
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		8				8	КУ
Тема 2. Оздоровительные системы		6				6	
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		6				6	Т
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике.		2				2	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега		8				8	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель		4				4	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (во 2 семестре)</b>		<b>52</b>		<b>2</b>		<b>54</b>	
<b>Семестр 3</b>							
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности		4				4	Т
Тема 2. Обучение и		8				8	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега							
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель		4				4	Т
Раздел. Игры							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		2				2	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет		4				4	
Тема 3. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование		8				8	КУ
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		6				6	КУ
Тема 2. Оздоровительные системы		6				6	
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		4				4	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 3 семестре)</b>		<b>46</b>		<b>2</b>		<b>48</b>	
<b>Семестр 4</b>							
Раздел. Игры							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность		4				4	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности							
Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет		6				6	
Тема 3. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование		8				8	КУ
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		8				8	КУ
Тема 2. Оздоровительные системы		6				6	
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		6				6	Т
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике.		2				2	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега		8				8	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель		4				4	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 4 семестре)</b>		<b>52</b>		<b>2</b>		<b>54</b>	
<b>Семестр 5</b>							
Раздел. Легкая атлетика							

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности		4				4	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега		8				8	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель		4				4	Т
Раздел. Игры							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		2				2	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет		4				4	
Тема 3. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование		8				8	КУ
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		6				6	КУ
Тема 2. Оздоровительные системы		6				6	
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие		4				4	Т



Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
физических качеств							
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 5 семестре)</b>		<b>46</b>		<b>2</b>		<b>48</b>	
<b>Семестр 6</b>							
Раздел. Игры							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности		4				4	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет		4				4	
Тема 3. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование		8				8	КУ
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		6				6	КУ
Тема 2. Оздоровительные системы		6				6	
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		6				6	Т
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике.		2				2	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы,		8				8	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
оздоровительного бега							
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель		2				2	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 6 семестре)</b>		<b>46</b>		<b>2</b>		<b>48</b>	
<b>Семестр 7</b>							
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности		2				2	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега		4				4	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель		2				2	Т
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		6				6	КУ
Тема 2. Оздоровительные системы		4				4	
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		2				2	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 7 семестре)</b>		<b>20</b>		<b>2</b>		<b>22</b>	
<b>Итого</b>		<b>314</b>		<b>14</b>		<b>328</b>	

### Очно-заочная форма обучения

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа						
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа	СРС		
<b>Семестр 1</b>							
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности		2			1	3	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега		2			4	6	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель		2				2	Т
Раздел. Игры							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		2			2	4	Р
Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет		2				2	
Тема 3. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование		4				4	КУ
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		4			4	8	КУ
Тема 2. Оздоровительные системы		2			2	4	
Раздел. Общая физическая							

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		2			4	6	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 1 семестре)</b>		<b>22</b>		<b>2</b>	<b>17</b>	<b>41</b>	
<b>Семестр 2</b>							
Раздел. Игры							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности		2			1	3	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет		2				2	
Тема 3. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование		4				4	КУ
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		4			6	10	КУ
Тема 2. Оздоровительные системы		2			2	4	
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		2			2	4	Т
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике.		2				2	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега		2			6	8	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель		2				2	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (во 2 семестре)</b>		<b>22</b>		<b>2</b>	<b>17</b>	<b>41</b>	
<b>Семестр 3</b>							
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности		2			2	4	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега		2			6	8	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель		2			1	3	Т
Раздел. Игры							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		2			2	4	Р
Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет		2				2	
Тема 3. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование		4				4	КУ

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		4			2	6	КУ
Тема 2. Оздоровительные системы		2			2	4	
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		2			2	4	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 3 семестре)</b>		<b>22</b>		<b>2</b>	<b>17</b>	<b>41</b>	
<b>Семестр 4</b>							
Раздел. Игры							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности		2			2	4	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет		2				2	
Тема 3. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование		4			2	6	КУ
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		4			2	6	КУ
Тема 2. Оздоровительные системы		2			2	4	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		2			2	4	Т
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике.		2				2	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега		2			6	8	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель		2			1	3	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 4 семестре)</b>		<b>22</b>		<b>2</b>	<b>17</b>	<b>41</b>	
<b>Семестр 5</b>							
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности		2			2	4	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега		2			6	8	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель		2			1	3	Т
Раздел. Игры							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.		2				2	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты							
Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет		2				2	
Тема 3. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование		4			2	6	КУ
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		4			2	6	КУ
Тема 2. Оздоровительные системы		2			2	4	
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		2			2	4	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 5 семестре)</b>		<b>22</b>		<b>2</b>	<b>17</b>	<b>41</b>	
<b>Семестр 6</b>							
Раздел. Игры							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности		2			2	4	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет		2				2	
Тема 3. Обучение элементам техники спортивных игр и их		4			2	6	КУ



Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
совершенствование							
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		4			2	6	КУ
Тема 2. Оздоровительные системы		2			2	4	
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		2			2	4	Т
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике.		2				2	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега		2			6	8	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель		2			1	3	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 6 семестре)</b>		<b>22</b>		<b>2</b>	<b>17</b>	<b>41</b>	
<b>Семестр 7</b>							
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности		2			2	4	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега		2			6	8	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель		2			1	3	Т
<b>Раздел. Игры</b>							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		2				2	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет		2				2	
Тема 3. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование		4			2	6	КУ
<b>Раздел. Гимнастика</b>							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		4			2	6	КУ
Тема 2. Оздоровительные системы		2			2	4	
<b>Раздел. Общая физическая подготовка</b>							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		2			2	4	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 7 семестре)</b>		<b>22</b>		<b>2</b>	<b>17</b>	<b>41</b>	
<b>Семестр 8</b>							
<b>Раздел. Игры</b>							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Определение		2			2	4	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности							
Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет		2				2	
Тема 3. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование		4				4	КУ
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений		2			2	4	КУ
Тема 2. Оздоровительные системы		2			4	6	
Раздел. Общая физическая подготовка							
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		4			2	6	Т
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике.		2				2	Т
Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега		2			6	8	Т
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель		2			1	3	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
<b>Итого (в 8 семестре)</b>		<b>22</b>		<b>2</b>	<b>17</b>	<b>41</b>	
<b>Итого</b>		<b>176</b>		<b>16</b>	<b>136</b>	<b>328</b>	

### Заочная форма обучения

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа						
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа	СРС		
Раздел. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности.		2			36	38	Р
Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега					36	36	Р
Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель					30	30	Р
Раздел. Игры							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты.					36	36	Р
Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет					36	36	Р
Тема 3. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование					36	36	Р
Раздел. Гимнастика							
Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений					30	30	Р
Тема 2. Оздоровительные системы					37	37	Р
Раздел. Общая физическая подготовка							

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств					31	31	Р
Промежуточная аттестация				2	16	18	Зачет
<b>Итого</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	<b>324</b>	<b>328</b>	

### Содержание адаптивных занятий дисциплины «Общая физическая подготовка»

Раздел. Легкая атлетика.

Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности.

Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.

Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега.

Работа рук, ног в ходьбе и беге. Подбор индивидуальной дозировки в ходьбе, беге, чередовании бега с ходьбой. Обучение правильному дыханию. Упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках. Специальные беговые упражнения. Непрерывный бег, переменный бег, повторный бег.

Тема 3. Обучение и совершенствование техники, метания снаряда на дальность и в цель.

Метание гранаты (мяча) – стоя, с колена, лежа. Метание гранаты (мяча): разбег, финальное усилие (бросок), торможение. Броски набивного мяча из различных и.п.

Раздел. Игры.

Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты.

Правила соревнований: сущность игры, регламент игры, размер площадки, название линий. Функции судейской бригады.

Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности.

Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.

Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет.

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без предметов, с простейшими способами передвижения малой подвижности. Игры на внимание. Коррекционно-развивающие игры.

Тема 3. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование.

Элементы спортивных игр (адаптивные формы): волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис и другие. Спортивные игры малой подвижности и по упрощенным правилам.

Раздел. Гимнастика.

Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) корригирующей и оздоровительной направленности. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Комплексы оздоровительной и коррекционной гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний. Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня (физкультминутки, физкультпаузы, гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика), комплексы утренней и

производственной гимнастики. Упражнения для коррекции осанки и плоскостопия. Корректирующие, ассиметричные упражнения. Упражнения на мелкую моторику. Упражнения на релаксацию. Упражнения в равновесии.

Тема 2. Оздоровительные системы.

Суставная гимнастика. Стретчинг. Йога. Пилатес. Обучение элементам самомассажа. Обучение отбору и составлению в определенной последовательности упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, правилам дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений и показателям текущего самочувствия).

Раздел. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств

Комплексы общеразвивающих упражнений на избирательное развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости.

## **5 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся содержится в методических указаниях (Приложение 1) и фонде оценочных средств (Приложение 2) по дисциплине «Общая физическая подготовка», доступ к которым открыт на официальном сайте института.

## **6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Общая физическая подготовка» содержится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины, доступ к которому открыт на официальном сайте института.

## **7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **7.1 Основная учебная литература**

1. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>. – Библиогр.: с. 263-267. – Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>. – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

3. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>. – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

### **7.2 Дополнительная учебная литература**

1. Алексеева, Е.Н. Валеологическая подготовка студентов в процессе физического воспитания: учебно-методическое пособие / Е.Н. Алексеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 116 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426424>. – ISBN 978-5-4475-4896-4. – DOI 10.23681/426424. – Текст : электронный.

2. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 033100 – Физическая культура. / Я.С. Вайнбаум; В.И. Коваль; Т.А. Родионова; УМО. – Москва: Academia, 2003. – 234с. – (Высшее образование). – ISBN 5-7695-1564-3. – Текст: непосредственный.

3. Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В.Г. Витун, М.И. Кабышева. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2014. – 110 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602>. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

4. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Текст : электронный.

5. Гимнастика: учебник для студентов вузов, обуч. по спец. 050720-Физическая культура / под ред.: М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 5-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2008. - 445 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-4805-5. - Текст: непосредственный.

6. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие : [16+] / Н.Н. Голякова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 145 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4900-8. – DOI 10.23681/426428. – Текст : электронный.

7. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 250 с. : ил. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-222-16306-1. – Текст : электронный.

8. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р.С. Жуков ; Министерство образования и науки РФ, Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1717-2. – Текст : электронный.

9. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – Москва : Владос, 2015. – 304 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>. – ISBN 978-5-691-02197-8. – Текст : электронный. (Рекомендовано УМО по образованию в области подготовки педагогических кадров в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений).

10. Кафка, Б. Функциональная тренировка: спорт, фитнес : [12+] / Б. Кафка, О. Йеневайн ; худож. Е. Ильин. – Москва : Спорт, 2016. – 177 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Текст : электронный.

11. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие : [16+] / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 97 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426469>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4894-0. – DOI 10.23681/426469. – Текст : электронный.

12. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие : [16+] / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 143 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4895-7. – DOI 10.23681/426533. – Текст : электронный.

13. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862>. – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-

4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862. – Текст : электронный.

14. Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, А.В. Тертычный, В.А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3652-3. – Текст : электронный.

15. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ.культуры / Л.П. Матвеев. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - 543с., ил. – ISBN 5-278-00326-X. - Текст: непосредственный.

16. Мелихов, В.В. Силовая гимнастика для студентов, занимающихся адаптивным физическим воспитанием в специальных медицинских группах : учебное пособие / В.В. Мелихов ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2007. – 123 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272210>. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

17. Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие / А.А. Гераськин, Б.П. Сокур, И.А. Рогов, Т.А. Колупаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 280 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072>. – Библиогр.: с. 274-276. – Текст : электронный.

18. Парсаева, И.В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие : [16+] / И.В. Парсаева, Н.В. Гафиятова ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2015. – 32 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-1486-8. – Текст : электронный.

19. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие : [16+] / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 100 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425>. – Библиогр.: с. 90. – Текст : электронный.

20. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : [16+] / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142>. – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст : электронный.

21. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. вузов, обуч. по спец. 033100-Физич. культура / под ред.: Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Academia, 2004. - 518 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-1749-2. - Текст: непосредственный.

22. Стрельченко, В.Ф. Методические рекомендации для самостоятельной работы по развитию силы : учебно-методическое пособие : [16+] / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 119 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426540>. – ISBN 978-5-4475-4898-8. – DOI 10.23681/426540. – Текст : электронный.

23. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : [12+] / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. –



Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст : электронный. (Рекомендовано Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области народной художественной культуры, социально-культурной деятельности и информационных ресурсов в качестве учебника для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлениям 49.03.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 49.04.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 49.02.02 - «Адаптивная физическая культура»).

24. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.

25. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов./ под ред. В.И. Ильинича; М-во образования РФ. - Москва: Гардарики, 2003. – 447с. - (Disciplinae). - ISBN 5-8297-0010-7. - Текст: непосредственный.

26. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова ; Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. – 219 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-2997-6. – Текст : электронный.

27. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физич. культуры. / Ж.К. Холодов; В.С. Кузнецов; М-во РФ по физич. культуре, спорту и туризму.- 2-е изд., исправ. и доп. – Москва: Academia, 2003.-479с. – (Высшее образование). - ISBN 5-769-0853-1. - Текст: непосредственный.

### **Нормативно-правовые акты**

1. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/).

2. Российская Федерация. Законы. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_121895/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/).

3. Российская Федерация. Постановления. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540. Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_164253/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/).

4. Российская Федерация. Приказы. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Приказ Минспорта РФ от 12.09.2019 N 90. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_320173/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_320173/).

### **7.3 Периодическая литература**

1. Вестник ВИЭПП: научный журнал / учред. и изд. Волжский институт экономики, педагогики и права (Волжский) ; главный редактор Виноградов В.В. ; редакционный совет: Г.Ф. Ушамирская [и др.]. – 2018. – Волжский, 2021. – Издается 2 раза в год. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=69901](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=69901) . – Текст : электронный.

2. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта / гл. ред. В.А. Таймазов ; учред.– Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург: 2021. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34078566>. –ISSN 1994-4683 (Print). - ISSN 2308-1961 (Online). – Текст : электронный.

## **8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет и информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины**

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. - Москва, 2000 -. - URL: <https://elibrary.ru>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. ONLINE.VIEPP.RU: сайт / МБОУ «Волжский институт экономики, педагогики и права». – Волжский, 2020 - . – Режим доступа: <https://online.viepp.ru/>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. Волжский институт экономики, педагогики и права : сайт / МБОУ «Волжский институт экономики, педагогики и права». – Волжский, 2006 - . – Обновляется в течение суток. – Режим доступа: <http://www.viepp.ru/>. – Текст : электронный.

4. ГТО – официальный сайт общественного движения: сайт/ автономная некоммерческая организация «ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ», 2020 - . - Обновляется в течение суток. – Режим доступа: URL: <https://www.gto.ru/>. - Текст : электронный.

5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов : сайт. - Москва, 2005 - . - Обновляется в течение суток. – URL: <http://school-collection.edu.ru>. - Текст : электронный.

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: федеральный портал : сайт. - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://window.edu.ru>. – Текст : электронный.

7. КиберЛенинка: научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2020 - . Обновляется в течение суток. - URL: <https://cyberleninka.ru>. - Текст : электронный.

8. Некоммерческая интернет-версия системы КонсультантПлюс : сайт». - Москва, 1997 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.consultant.ru/online>. - Текст : электронный.

9. Правовой портал ГАРАНТ.РУ : сайт / Учредитель ООО «НПП «Гарант-Сервис». - Москва, 2014 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.garant.ru>. - Текст : электронный.

10. Федеральный портал «Российское образование» : сайт / Учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. - Москва, 2002 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов : сайт. - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://fcior.edu.ru>. – Текст : электронный.

12. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» : сайт / Учредитель ИД «Первое сентября». - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://urok.1sept.ru>. – Текст : электронный.

13. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» : сайт / Директ-Медиа. - Москва : Директ-Медиа, 2006 - . - URL: <http://biblioclub.ru>. - Режим доступа: по подписке. - Текст : электронный.

## **Перечень программного обеспечения**

1. Microsoft Office Standard 2016 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 01.12.2015 N КИС-485-2015, OPEN 93740388ZZE1606 2014-06-25).

2. Microsoft Windows 10 Pro (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы»от 01.12.2015 N КИС-485-2015, от 31.08.2017 N КИС-519-2017, от 21.11.2017 N КИС-837-2017, OPEN 98108561ZZE1903 2017-03-03, от 30.01.2020 N КИС-128-2020).

3. Microsoft Windows 8.1 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 22.04.2015 N КИС-122-2015, OPEN 93740388ZZE1606 2014-06-25).

4. Microsoft Windows Multipoint Server Premium 2012 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 29.11.2012 N КИС-225-2012, OPEN 91258913ZZE1412 2012-12-05).

5. Microsoft Windows Server – Standard 2012 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 29.11.2012 N КИС-225-2012, OPEN 91258913ZZE1412 2012-12-05).

6. Microsoft Windows Server Standard Core 2016 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 28.02.2017N КИС-087-2017OPEN 98108561ZZE1903 2017-03-03).

7. АИБС «МАРК-SQL» (версия 1.8 / ЗАО НПО «Информ-Система», договор N 18/2004-М от 18.02.2005, Лицензионное соглашение на использование АИБС «МАРК SQL 1.8» N 100320050303 от 10.03.2005).

8. Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс (обновляется постоянно, договор от 11.01.2021 N 2-К).

#### **Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. АИБС «МАРК-SQL» (база данных на 01.01.2021).

2. Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс (обновляется постоянно).

#### **9 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для освоения дисциплины требуется спортивная площадка, волейбольная площадка, спортивный зал, тренажерные залы, спортивный инвентарь и оборудование.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института.