

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»  
Институт медицинского образования

Кафедра физического воспитания

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора института  
медицинского образования  
Р.А. Сулиманов  
«06» 04 2017 год

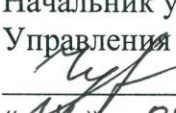


**Элективный курс по физической культуре и спорту**

**Рабочая программа дисциплины  
для специальности 04.05.01 Фундаментальная и прикладная химия**

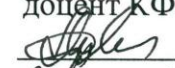
**СОГЛАСОВАНО**

Начальник учебно-методического  
Управления

 Г.Н.Чурсинова  
«24» 03 2017 г.

**Разработал**

доцент КФВ

 М.С.Цветков  
«20» 02 2017 г.

Принято на заседании кафедры

Заведующий кафедрой

 М.С.Цветков  
«27» 02 2017 г.

Великий Новгород  
2017

## 1 Цели и задачи учебного модуля

**Целью** физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2 Место учебного модуля в структуре ОП

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные педагогические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. В этих принципах заложена гуманитарная сущность индивидуального отношения к каждому занимающемуся в ходе его становления как личности и как будущего специалиста.

Именно этими принципами пронизано всё содержание рабочей программы по дисциплине «Физическая культура», которое тесно связано не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых двигательных умений и навыков, психических качеств, свойств и черт личности.

Модули, для которых данная дисциплина является предшествующей:

История, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

**Таблица 1** – Разделы модуля и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) учебными модулями

| № п/п | Наименование обеспечиваемых (последующих) учебных модулей | № № разделов данного модуля, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) учебных модулей |   |   |   |   |   |
|-------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
|       |                                                           | 1                                                                                                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1.    | История                                                   | +                                                                                                  |   |   |   |   |   |
| 2.    | Концепции современного естествознания                     | +                                                                                                  | + |   |   |   |   |
| 3.    | Основы медицинских знаний                                 |                                                                                                    |   | + | + |   |   |
| 4.    | Физиология человека                                       |                                                                                                    |   | + | + |   |   |

### 3 Требования к результатам освоения учебного модуля

Процесс изучения УМ направлен на формирование следующих компетенций:

**Таблица 2 – Компетенции**

| Направление | Компетенция | Содержание компетенции                                                                                                                 |
|-------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 04.05.01    | ОК-8        | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**Уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

### 4 Структура и содержание учебного модуля

#### 4.1 Трудоемкость учебного модуля

Общая трудоемкость дисциплины – (342 академических час.)

**Таблица 3 – Разделы дисциплин и виды занятий**

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Лекции | практические занятия | СРС | Всего |
|-------|---------------------------------|--------|----------------------|-----|-------|
| 1.    | Методико-практический раздел    | –      | 14                   | -   | 14    |
| 2.    | Практический раздел             | –      | 328                  | -   | 328   |

**Таблица 4 – Трудоемкость для специальности химия**

| Вид учебной работы                                                        | Всего часов/<br>зачетных единиц | Семестры |       |     |       |       |       |       |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|
|                                                                           |                                 | I        | II    | III | IV    | V     | VI    | VII   |
| <b>Распределение трудоемкости по видам УР в академических часах (АЧ):</b> | <b>342</b>                      |          |       |     |       |       |       |       |
| Практ. зан. (ПЗ)                                                          | 342                             | 54       | 54    | 18  | 54    | 54    | 54    | 54    |
| Вид промежуточной аттестации (зачет)                                      |                                 | зачёт    | зачет | —   | зачёт | зачет | зачет | зачет |

#### **4.2 Методико-практический раздел (14 часов)**

**Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий**

Содержание тем дисциплины, структурированное по темам с указанием материала по каждой изучаемой теме и этапов формирования компетенций

| № п/п                                  | Наименование разделов и тем дисциплины                                                                                                              | Содержание (тематика) занятий                                                                                                                                                                                                                       | Формируемые компетенции |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>I. Методико-практический раздел</b> |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |
| 1.                                     | Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях                                                                                                     | Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по видам спорта. Требования к занимающимся. Гигиенические требования при проведении занятий. Меры предупреждения травматизма.                                                                   | ОК-6                    |
| 2.                                     | Тема 2. Методики оценки работоспособности и двигательных режимов                                                                                    | Простейшие методики самооценки работоспособности усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Оптимальный двигательный режим на занятиях физической культурой. Методы самооценки работоспособности. | ОК-6                    |
| 3.                                     | Тема 3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности | Цели и задачи самостоятельных занятий. Особенности проведения самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Объем и интенсивность физических упражнений с учетом учебной деятельности.                                                    | ОК-6                    |
| 4.                                     | Тема 4. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта для регулярных занятий                                              | Выбор видов спорта для занятий с учетом уровня физической подготовленности и физического развития.                                                                                                                                                  | ОК-6                    |
| 5.                                     | Тема 5. Методы оценки коррекции осанки и телосложения                                                                                               | Понятие об осанке, виды осанок. Специальные упражнения для формирования мышечного корсета, выработки силовой и общей выносливости мышц туловища. Методы оценки: внешний вид, мышечный тонус.                                                        | ОК-6                    |
| 6.                                     | Тема 6. Общефизическая подготовка                                                                                                                   | Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка (ОФП.) Совершенствование двигательных действий. Воспитание физических качеств. Средства и                                                                                      | ОК-6                    |

|    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |
|----|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|    |                                    | <p>методы ОФП: строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, выполняемые с различной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (гантели). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Анаэробные и аэробные упражнения. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений. Выполнение тестовых исследований для определения уровня развития физических качеств.</p> |      |
| 7. | Тема 7. Общеразвивающие упражнения | <p>Характерные особенности общеразвивающих упражнений. Классификация общеразвивающих упражнений. Методы проведения общеразвивающих упражнений. Основные способы проведения общеразвивающих упражнений. Организационно-методические приемы стимулирования интереса учащихся, при выполнении общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Составление комплексов ОРУ. Подбор упражнений. Дозировка ОРУ. Комплекс ОРУ без предметов. Комплексы ОРУ без предметов в движении (по кругу). Комплексы ОРУ без предметов для проходного способа проведения. Комплексы ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячом. Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой на гимнастической скамейке. Комплексы ОРУ с использованием гимнастических снарядов. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой (групповой). Комплексы ОРУ в парах. Комплекс ОРУ с обручем в парах или в тройках.</p>                                                    | ОК-6 |
| 8. | Тема 8. Силовая подготовка         | <p>Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале силовой подготовки. Сила, методы развития силы, нормирование нагрузки при различных подходах к развитию силовых способностей. Ознакомление,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ОК-6 |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>обучение и овладение техникой выполнения упражнений с использованием собственного веса. Средства: подтягивание на перекладине различными хватами, отжимание от пола. На брусьях, подъем ног в висе на перекладине. Силовые упражнения в парах. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений со свободным весом (гантели, штанги, гири). Средства: жим штанги лежа, приседание со штангой на ногах, становая тяга штанги, жим штанги сидя, сгибание и разгибание рук со штангой стоя. Комплекс упражнений с гантелями: разведение гантелей лежа в стороны, разведение гантелей в стороны стоя, попеременное сгибание рук с гантелями стоя и сидя; выпады с гантелями, выпрыгивание с гантелями. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнения на грузо-блочных устройствах. Определение уровня силовой подготовленности</p> |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### **Практический раздел**

#### **Лёгкая атлетика**

- обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование);
- обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);
- обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление);
- совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;
- совершенствование техники прыжков в длину;
- кроссовая подготовка.

#### **Баскетбол**

- обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом;
- обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;
- обучение и совершенствование технике игры в защите
- обучение и совершенствование технике игры в нападении
- обучение тактике игры;
- совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;
- совершенствование техники и тактики игры.
- совершенствование тактических действий в нападении и защите;
- совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.

#### **Волейбол**

- обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
- обучение и совершенствование подач;
- обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
- совершенствование техники подач и нападающего удара;
- обучение тактическим приёмам игры;

- обучение технике блокирования мяча
- совершенствование техники в двухсторонней игре.
- совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники и тактики игры.

#### **Лыжный спорт**

- обучение строевым приёмам перестроения;
- обучение и совершенствование техники лыжных ходов
- обучение и совершенствование техники спусков и подъёмов
- обучение и совершенствование техники поворотов в движении и торможений.
- совершенствование техники попеременного двушажного хода
- совершенствование техники одновременного одношажного хода;
- совершенствование техники поворотов в движении и торможений

#### **Настольный теннис**

- - обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча;
- - обучение и совершенствование техники нападающего удара;
- - совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре.
- - совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре

#### **Содержание учебного материала практических занятий для студентов сборных команд**

Студенты, зачисленные в сборные команды института по видам спорта, занимаются в соответствии с индивидуальными учебно-тренировочными планами в зависимости от вида спорта и графика соревнований.

#### **Содержание учебного материала практических занятий для студентов спортивного отделения**

Студенты, избравшие занятия в группах спортивного совершенствования, занимаются по программам, разработанным для детско-юношеских спортивных школ по соответствующим видам спорта.

#### **Содержание учебного материала для студентов специальной медицинской группы**

Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Студенты специального отделения посещают занятия согласно расписанию своей учебной группы, однако имеют ограничения двигательной нагрузки в зависимости от имеющихся противопоказаний, обусловленных конкретным заболеванием и в соответствии с рекомендациями врача.

#### **Содержание учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья**

На основании учебной программы студенты, освобожденные от практических занятий по курсу «Физическая культура», получают оценку за освоение его на основании написания и защиты научно-практической работы.

Научная работа выполняется на базе кафедры «Физвоспитания» под руководством преподавателя, ведущего занятия с освобожденными студентами по курсу «Физическая культура» и предполагает серьезную самостоятельную работу студента.

Тема научной работы выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса, предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента и его научного руководителя.

Выполнение научной работы предполагает работу студента по одной теме в течение одного учебного года и производится в два этапа: первый - работа с научно-методической литературой завершается в зимнюю сессию оформлением и защитой реферата по избранной

теме; второй - проведение собственного экспериментального исследования - завершается защитой работы в весеннем семестре и включает содержание реферата в виде первого раздела.

Для студентов, освобожденных в течение одного семестра по болезни предусматривается оценивание на основании написания только реферата, как первого и необходимого этапа научной работы. Рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья (Приложение А).

## **5 Контроль и оценка качества освоения учебного модуля**

Студенты, обучающиеся по учебному модулю "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разработан кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более 6 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (Приложение А).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания и спорта.

Оценка качества освоения модуля осуществляется с использованием фонда оценочных средств, разработанного для данного модуля, по всем формам контроля в соответствии с Положением о фонде оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации студентов и итоговой аттестации выпускников.

Содержание видов контроля и их график отражены в технологической карте учебного модуля (Приложение Б).

## **6 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного модуля**

Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного модуля представлено Картой учебно-методического обеспечения (Приложение В)

## **7 Материально-техническое обеспечение учебного модуля**

- слайды, диаграммы, рисунки, таблицы, DVD для обеспечения учебных занятий по дисциплине физическая культура.

- теле - видео аппаратура, мониторы, компьютеры, средства и приборы врачебно-педагогического контроля оценки работоспособности, приборы контроля развития физических качеств занимающихся, стенды по обеспечению наглядно-методической информацией

Требования для крытых спортивных объектов:

1. состояние зала:

а) качественное напольное покрытие, стены без выступов;



- б) герметичность оконных и дверных проемов;
  - 2. инженерное оборудование:
    - а) приточно-вытяжная вентиляция;
    - б) освещенность не менее 200 лк;
    - в) отопление.
  - 3. наличие раздевалок:  
оборудованы душевыми кабинами
  - 4. безопасность:  
радиаторы закрыты решетками
- Соответствие требованиям представлено в Приложении Г

**Приложения (обязательные):**

- А – Методические рекомендации по организации изучения учебного модуля
- Б – Технологическая карта
- В – Карта учебно-методического обеспечения

## Приложение А

### Методические рекомендации по организации изучения учебного модуля

#### Уровень физической подготовки «Базовый»

Контингент: студенты 1-3 курса

Организация занятий: занятия проходят по общей физической подготовке (ОФП), а также по видам спорта: аэробика, бадминтон, баскетбол, бокс, борьба, волейбол, восточные единоборства, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, скалолазание, спортивное ориентирование, тяжелая атлетика, футбол, регби, пауэрлифтинг, шахматы, прикладные виды спорта

#### Уровень физической подготовки «совершенствование»

Контингент: студенты 1-3 курса, имеющие спортивную квалификацию не ниже 1 разряда в избранном виде спорта.

Организация занятий: занятия проходят по видам спорта с обязательным участием в соревнованиях среди ВУЗов: альпинизм, аэробика, бадминтон, баскетбол, бокс, борьба, велоспорт, волейбол, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, плавание, регби, скалолазание, спортивное ориентирование, тяжелая атлетика, футбол, шахматы, пауэрлифтинг, туризм.

#### Уровень физической подготовки «специальный»

Контингент: студенты 1-3 курса

Организация занятий: занятия проходят по специальной методике (для студентов с ослабленным здоровьем) по следующим видам спорта: аэробика (фитбол, стретчинг, фитнес), восточные единоборства (ушу), ходьба на лыжах, легкая атлетика (оздоровительная ходьба и бег), плавание, туризм (пешеходный) по специальным программам по направлению «Оздоровительные системы», общая физическая подготовка (ОФП)

#### Уровень физической подготовки «индивидуальный»

Контингент: студенты 1-3 курса специальной медицинской группы, освобожденные от практических занятий.

Организация занятий: 1. Индивидуальные консультации. 2. Методико-практические занятия (семинары). 3. Оздоровительные программы

### Содержание дисциплины

#### 1 курс 1 семестр

| № раздел а | Содержание курса лекционных, методико-практических, контрольных и практических занятий                                                                                                                                      | Количество часов |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.         | Организационно-методическое занятие.                                                                                                                                                                                        | 2                |
| 2.         | Л/А. ОРУ. Изучение техники бега на короткие дистанции. Упражнения на развитие быстроты. Кроссовая подготовка. Правила соревнований по л/а                                                                                   | 2                |
| 3.         | Л/А.ОРУ Изучение техники высокого старта. Обучение общеразвивающим упражнениям. Кроссовая подготовка                                                                                                                        | 2                |
| 4.         | Л/А. ОРУ. Изучение техники низкого старта и стартового разбега.норматив: бег на 100 метров. Обучение упражнениям на развитие силы                                                                                           | 2                |
| 5.         | Л/А.ОРУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Практический норматив: кросс юн – 1000м, дев – 500м. Обучение общеразвивающим упражнениям.                                                                   | 2                |
| 6.         | Б/Б. ОРУ, История возникновения игры. Правила ББ. Основы техники владения мячом: стойки с мячом, передача мяча двумя руками от груди, ловля.                                                                                | 2                |
| 7.         | Б/Б. ОРУ, Передача мяча в движении: двумя руками от груди, одной от плеча. Техника ведения мяча (низкое, высокое). Броски в кольцо: с двух шагов с места и после ведения. Норматив: прыжки в длину с места.                 | 2                |
| 8.         | Б/Б. ОРУ, Основы индивидуальной игры в защите: защитная стойка, опека игрока с мячом и без. Штрафной бросок. Ведение мяча с изменением направления, остановками.норматив: упражнение на пресс девушки, подтягивание – юноши | 2                |

|     |                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 9.  | Б/Б. ОРУ, Передача мяча в движении. Броски в кольцо в движении. Ведение мяча с переводом влево или направо на другую руку перед собой.                                                                                                    | 2 |
| 10. | Б/Б. ОРУ, Опека дриблера защитником. Командная и личная защита. Способы противодействия броскам в кольцо.                                                                                                                                 | 2 |
| 11. | Б/Б. ОРУ, Защитная стойка и передвижения. Передача мяча в движении. Командная зонная защита.                                                                                                                                              | 2 |
| 12. | Методико-практические занятия. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).                                                                                          | 2 |
| 13. | В/Б. ОРУ. Стойки, перемещения, финты. Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Правила соревнований.норматив: челночный бег.                                                                                                           | 2 |
| 14. | В/Б. ОРУ. Закрепление и совершенствование передачи двумя руками сверху. Обучение передачи двумя руками в различных направлениях Учебная игра.                                                                                             | 2 |
| 15. | В/Б. ОРУ. Совершенствование и закрепление передачи двумя руками сверху в различных направлениях. Совершенствование передач мяча сверху в парах и в движении. Правила соревнований.норматив: дев – КСУ, юн – пресс.                        | 2 |
| 16. | В/Б. ОРУ. Обучение передаче двумя руками с низу. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. норматив дев- гибкость, юн – отжимание.                                                                                                     | 2 |
| 17. | В/Б. ОРУ. Совершенствование передач мяча. Совершенствование нижней прямой подачи. Норматив: дев – скакалка, юн – тройной прыжок.                                                                                                          | 2 |
| 18. | В/Б. ОРУ. Совершенствование передачи двумя руками с низу. Совершенствование нижней прямой подачи. Досдача и пересдача нормативов                                                                                                          | 2 |
| 19. | Б/Б. ОРУ, Рывки на короткие дистанции от 5 до 20м. Розыгрыш спорного мяча.Учебная игра.                                                                                                                                                   | 2 |
| 20. | Б/Б. ОРУ, Повороты на месте после ведения и остановки. Взаимодействие передай мяч и выйди. Учебная игра                                                                                                                                   | 2 |
| 21. | Б/Б. ОРУ, Упражнения в передаче мяча и бросках по кольцу. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра                                                                                                                                          | 2 |
| 22. | Б/Б. ОРУ, Взаимодействие «Передай мячи выйди» в игре 2х2. Ведение мяча с переводом влево или направо на другую руку перед собой. Учебная игра. Норматив дев – пресс, юн – подтягивание.                                                   | 2 |
| 23. | В/Б. ОРУ. Совершенствование передач двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Совершенствование нижних подач. Учебная игра. Норматив КСУ юноши и девушки.                                                                        | 2 |
| 24. | В/Б. ОРУ. Совершенствование передач двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Совершенствование нижних подач. Норматив: передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой. Учебная игра. Норматив дев – отжимание, юн – пресс. | 2 |
| 25. | . Изучение попеременного двухшажного хода. Имитационные упражнения. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.                                                                                                                       | 2 |
| 26. | Изучение скользящего и попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.                                                                                                                                    | 2 |
| 27. | Лыжная подготовка. Зачетный норматив 3-5 км (бег на лыжах).                                                                                                                                                                               | 2 |

Всего 54 час.

#### 1 курс 2 семестр

| № раздел а | Содержание курса лекционных, методико-практических, контрольных и практических занятий                                                                               | Количество часов |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1          | Лыжи. Обучение технике поворота «прыжком». Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3км.                                              | 2                |
| 2          | Лыжи. Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Обучение технике спусков – стойки. Прохождение дистанции 5-км. | 2                |
| 3          | Лыжи. Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода. Обучение технике подъемов. Прохождение дистанции 5-км.                          | 2                |

|    |                                                                                                                                                                                                    |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 4  | Лыжи. Совершенствование лыжных ходов. Обучение технике торможения. Сдача норматива юн-5км., дев – 3км.                                                                                             | 2 |
| 5  | Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести. Норматив: дев – пресс, юн – подтягивание.                                                       | 2 |
| 6  | Л.А. ОРУ Совершенствование выполнения низкого старта и стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.                                                                                       | 2 |
| 7  | Л.А. ОРУ Совершенствование в технике бега и развитие качества скорости. Совершенствование общей физической подготовленности                                                                        | 2 |
| 8  | Л.А. ОРУ Развитие общей выносливости. Общая физическая подготовка                                                                                                                                  | 2 |
| 9  | Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину способом «ножницы». Совершенствование техники приземления при прыжках в длину.                                                                 | 2 |
| 10 | Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести. Развитие выносливости. Норматив: прыжки в дл с места.                                           | 2 |
| 11 | Л.А. ОРУ Совершенствование общей физической подготовленности. Развитие выносливости. Норматив: бег 100 м. юноши и девушки                                                                          | 2 |
| 12 | Л.А. ОРУ Норматив: бег 500 м. девушки, 1000 м. юноши. Совершенствование физического качества гибкости.                                                                                             | 2 |
| 13 | Б/Б. ОРУ, Бросок в кольцо в движении, подвижные игры с передачей мяча. Учебная игра.                                                                                                               | 2 |
| 14 | Б/Б. ОРУ, Противодействие передач мяча в бб., постановка заслонов. Учебная игра.                                                                                                                   | 2 |
| 15 | Б/Б. ОРУ, Ведение мяча. Обучение быстрому отрыву, Учебная игра. Норматив - прыжки в длину с места                                                                                                  | 2 |
| 16 | Б/Б. ОРУ, Упражнения для совершенствования бросков мяча в корзину и передач. Ведения мяча с противодействием защитника. Учебная игра. Норматив: пресс – дев., подтягивание – юн.                   | 2 |
| 17 | Б/Б. ОРУ, Прием контрольных нормативов по баскетболу. Учебная игра.                                                                                                                                | 2 |
| 18 | Б/Б. ОРУ, Прием контрольных нормативов по баскетболу. Учебная игра.                                                                                                                                | 2 |
| 19 | В/Б. ОРУ. Совершенствование передач двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Совершенствование нижних подач. Учебная игра.                                                               | 2 |
| 20 | В/Б. ОРУ. Обучение верхней прямой подаче. Совершенствование передач мяча. Учебная игра. Норматив: челночный бег.                                                                                   | 2 |
| 21 | В/Б. ОРУ. Закрепление и совершенствование верхней прямой подачи. Обучение нападающему удару. Учебная игра. Норматив: дев – скакалка, юн – пресс.                                                   | 2 |
| 22 | В/Б. ОРУ. Совершенствование верхней прямой подачи по зонам 1,6,5. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра. Норматив: дев – КСУ, юн - отжимание.                                          | 2 |
| 23 | В/Б. ОРУ. Совершенствование передач мяча в различных направлениях. Совершенствование верхней прямой подачи. Нападающий удар из зоны 4. Учебная игра. Норматив: дев – гибкость, юн- тройной прыжок. | 2 |
| 24 | В/Б. ОРУ. Совершенствование нападающего удара из зоны 2. Ознакомление с верхней боковой подачей. Учебная игра.                                                                                     | 2 |
| 25 | В/Б. ОРУ. Совершенствование передач мяча в различных направлениях. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нападающего удара.                                                   | 2 |
| 26 | В/Б. ОРУ. Совершенствование нападающего удара с коротких высоких передач. Учебная игра. Норматив: челночный бег                                                                                    | 2 |
| 27 | В/Б. ОРУ. Совершенствование нападающего удара из зоны 3. Учебная игра.                                                                                                                             | 2 |

Всего 54 час.

### 2 курс 3 семестр

| № раздел а | Содержание курса лекционных, методико-практических, контрольных и практических занятий                                                                   | Количество часов |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.         | Л/А. ОРУ. Обучение общеразвивающим упражнениям. Практический норматив: кросс: юн – 3 км., дев – 2 км. Теория – рассказ о сильнейших бегунах на средние и | 2                |

|   |                                                                                                                                                     |   |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|   | длинные дистанции.                                                                                                                                  |   |
| 2 | Л/А. ОРУ. Изучение техники кроссового бега. Обучение упражнениям на развитие подвижности в суставах. Пересдача и досдача нормативов.                | 2 |
| 3 | Л/А. ОРУ. Совершенствование техники бега на кроссовые дистанции. Упражнения на развитие общей выносливости. Норматив: бег юн – 1000м, дев 500м.     | 2 |
| 4 | Л/А. ОРУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Упражнения на развитие быстроты.                                                    | 2 |
| 5 | Л/А. ОРУ. Совершенствование техники низкого старта. Упражнения на развитие силы.                                                                    | 2 |
| 6 | Л/А. ОРУ. Совершенствование перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Упражнения на развитие скоростной способности. Норматив: бег 100 м. | 2 |
| 7 | Л/А. Прием контрольных нормативов по л/а                                                                                                            | 2 |
| 8 | В/Б. ОРУ. Совершенствование нижних подач. Зачет: нижние подачи. Учебная игра. Норматив: челночный бег.                                              | 2 |
| 9 | Б/Б. ОРУ, Рывки на короткие дистанции от 5 до 20 м. Розыгрыш спорного мяча. Учебная игра.                                                           | 2 |

18 часов

## 2 курс 4 семестр

| № раздела | Содержание курса лекционных, методико-практических, контрольных и практических занятий                                                                                             | Количество часов |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1         | Лыжи. Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход. Обучение технике торможения «Плуг», «Полуплуг». Прохождение дистанции 5км.                             | 2                |
| 2         | Лыжи. Совершенствование техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Обучение технике поворотов на спуске «Плуг», «Упор». Прохождение дистанции 5км.                         | 2                |
| 3         | Лыжи. Совершенствование техники изученных классических ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции 5км.                                             | 2                |
| 4         | Лыжи. Совершенствование техники изученных классических ходов. Норматив прохождения дистанции 5км – юн., 3 км – дев.                                                                | 2                |
| 5         | В/Б. ОРУ. Совершенствование нападающего удара в игре. Совершенствование подач. Учебная игра. Норматив: КСУ.                                                                        | 2                |
| 6         | В/Б. ОРУ. Совершенствование нападающего удара с коротких и высоких передач. Поддачи в зоны. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра. Норматив: дев – отжимание, юн – пресс. | 2                |
| 7         | В.Б. ОРУ Закрепление и совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра.                                                                                                    | 2                |
| 8         | В.Б. ОРУ Совершенствование одиночного блокирования нападающего удара с высокой передачи из зоны 4. Учебная игра.                                                                   | 2                |
| 9         | В.Б. ОРУ Совершенствование передач мяча на месте и в движении в парах. Учебная игра.                                                                                               | 2                |
| 10        | В.Б. ОРУ Норматив: передача мяча сверху и снизу над собой на месте. Учебная игра с заданиями.                                                                                      | 2                |
| 11        | Б/Б. ОРУ, Организация и проведение учебно-тренировочных занятий, профилактика травматизма в баскетболе.. Передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.                        | 2                |
| 12        | Б/Б. ОРУ, Техника ловли мяча. Защитная стойка игрока и техника передвижения в ней. Броски мяча в корзину. Учебная игра.                                                            | 2                |
| 13        | Б/Б. ОРУ, Техника игры в нападении. Индивидуальная игра в защите. Учебная игра.                                                                                                    | 2                |
| 14        | Б/Б. ОРУ, Наведение защитника и выход для получения мяча. Командные действия в защите. Броски в корзину с противодействием защитника. Учебная игра.                                | 2                |
| 15        | Б.Б. ОРУ Заслоны. Взаимодействие с заслоном «восьмерка». Штрафной бросок.                                                                                                          | 2                |

|    |                                                                                                                                                                                         |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | Учебная игра.                                                                                                                                                                           |   |
| 16 | Б.Б. Прием контрольных нормативов: скоростное ведение мяча, передача мяча в парах, штрафной бросок. Учебная игра.                                                                       | 2 |
| 17 | Б.Б. ОРУ Совершенствование техники передач и ловли мяча на месте и в движении. Учебная игра.                                                                                            | 2 |
| 18 | Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести. Норматив: дев – пресс, юн – подтягивание.                                            | 2 |
| 19 | Б/Б. ОРУ, Повороты на месте после ведения и остановки. Взаимодействие передач мяч и выйди. Учебная игра                                                                                 | 2 |
| 20 | Б/Б. ОРУ, Упражнения в передаче мяча и бросках по кольцу. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра                                                                                        | 2 |
| 22 | Б/Б. ОРУ, Взаимодействие «Передай мячи выйди» в игре 2х2. Ведение мяча с переводом влево или направо на другую руку перед собой. Учебная игра. Норматив дев – пресс, юн – подтягивание. | 2 |
| 23 | Б/Б. ОРУ, Бросок в кольцо в движении, подвижные игры с передачей мяча. Учебная игра.                                                                                                    | 2 |
| 24 | Б/Б. ОРУ, Противодействие передачам мяча в бб., постановка заслонов. Учебная игра.                                                                                                      | 2 |
| 25 | Б/Б. ОРУ, Ведение мяча. Обучение быстрому отрыву, Учебная игра. Норматив - прыжки в длину с места                                                                                       | 2 |
| 26 | Б/Б. ОРУ, Упражнения для совершенствования бросков мяча в корзину и передач. Ведения мяча с противодействием защитника. Учебная игра. Норматив: пресс – дев., подтягивание – юн.        | 2 |
| 27 | Б/Б. ОРУ, Прием контрольных нормативов по баскетболу. Учебная игра.                                                                                                                     | 2 |

Всего 54 час.

### 3 курс 5 семестр

| № раздел а | Содержание курса лекционных, методико-практических, контрольных и практических занятий                                                  | Количество часов |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1          | Л.А. ОРУ Совершенствование техники бега на кроссовые дистанции. Развитие общей выносливости организма студента                          | 2                |
| 2          | Л.А. ОРУ Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие физического качества гибкости.                                   | 2                |
| 3          | Л.А. ОРУ Совершенствование выполнения техники низкого старта и стартового ускорения. Развитие физического качества быстроты.            | 2                |
| 4          | Л.А. ОРУ Совершенствование выполнения техники низкого старта и стартового ускорения. Развитие физического качества быстроты.            | 2                |
| 5          | Л.А. ОРУ Совершенствование техники прыжка в длину избранным способом. Развитие подвижности в суставах                                   | 2                |
| 6          | Л.А. ОФП Норматив: бег 500 м. девушки, 1000 м. юноши. Совершенствование физического качества гибкости                                   | 2                |
| 7          | Л.А. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка. Норматив: 100м. юн.и дев.                       | 2                |
| 8          | Б.Б. ОРУ Заслоны. Взаимодействие с заслоном «восьмерка». Штрафной бросок. Учебная игра.                                                 | 2                |
| 9          | Б.Б. ОРУ Прием контрольных нормативов: скоростное ведение мяча, передача мяча в парах, штрафной бросок. Учебная игра.                   | 2                |
| 10         | Б.Б. ОРУ Совершенствование техники передач и ловли мяча на месте и в движении. Учебная игра.                                            | 2                |
| 11         | Б.Б. ОРУ Совершенствование техники передач и ловли мяча на месте и в движении. Броски мяча одной рукой сверху в движении. Учебная игра. | 2                |
| 12         | В.Б. ОРУ Закрепление и совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра.                                                         | 2                |
| 13         | В.Б. ОРУ Совершенствование одиночного блокирования нападающего удара с высокой передачи из зоны 4. Учебная игра.                        | 2                |
| 14         | В.Б. ОРУ Совершенствование передач мяча на месте и в движении в парах.                                                                  | 2                |

|    |                                                                                                                                                            |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | Учебная игра.                                                                                                                                              |   |
| 15 | В.Б. ОРУ Норматив: передача мяча сверху и снизу над собой на месте. Учебная игра с заданиями.                                                              | 2 |
| 16 | В.Б. ОРУ Совершенствование передач мяча на месте и в движении в парах Учебная игра с заданиями.                                                            | 2 |
| 17 | В.Б. ОРУ Норматив: передача мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Учебная игра.                                                               | 2 |
| 18 | В.Б. ОРУ Норматив: прямая подача сверху. Учебная игра с заданиями..                                                                                        | 2 |
| 19 | Б.Б. Прием контрольных нормативов: скоростное ведение мяча, передача мяча в парах, штрафной бросок. Учебная игра.                                          | 2 |
| 20 | В.Б. ОРУ Норматив: прямой нападающий удар с высокой передачи из зоны 4. Учебная игра с заданиями                                                           | 2 |
| 21 | В.Б. ОРУ Совершенствование техники передач. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра с заданиями                                          | 2 |
| 22 | Лыжи. Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход. Обучение технике торможения «Плуг», «Полуплуг». Прохождение дистанции 5км.     | 2 |
| 23 | Лыжи. Совершенствование техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Обучение технике поворотов на спуске «Плуг», «Упор». Прохождение дистанции 5км. | 2 |
| 24 | Лыжи. Совершенствование техники изученных классических ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции 5км.                     | 2 |
| 25 | Лыжи. Совершенствование техники изученных классических ходов. Норматив прохождение дистанции 5км – юн., 3 км – дев.                                        | 2 |
| 26 | Лыжи. Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода.                                                                       | 2 |
| 27 | Общая физическая подготовка. Прием зачетных нормативов                                                                                                     | 2 |

Всего 54 часа

### 3 курс 6 семестр

| №<br>раздел<br>а | Содержание курса лекционных, методико-практических, контрольных и практических занятий                                                                                             | Количе<br>ство<br>часов |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1                | Лыжи. Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход. Обучение технике торможения «Плуг», «Полуплуг». Прохождение дистанции 5км.                             | 2                       |
| 2                | Лыжи. Совершенствование техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Обучение технике поворотов на спуске «Плуг», «Упор». Прохождение дистанции 5км.                         | 2                       |
| 3                | Лыжи. Совершенствование техники изученных классических ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции 5км.                                             | 2                       |
| 4                | Лыжи. Совершенствование техники изученных классических ходов. Норматив прохождение дистанции 5км – юн., 3 км – дев.                                                                | 2                       |
| 5                | В/Б. ОРУ. Совершенствование нападающего удара в игре. Совершенствование подач. Учебная игра. Норматив: КСУ.                                                                        | 2                       |
| 6                | В/Б. ОРУ. Совершенствование нападающего удара с коротких и высоких передач. Поддачи в зоны. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра. Норматив: дев – отжимание, юн – пресс. | 2                       |
| 7                | В.Б. ОРУ Закрепление и совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра.                                                                                                    | 2                       |
| 8                | В.Б. ОРУ Совершенствование одиночного блокирования нападающего удара с высокой передачи из зоны 4. Учебная игра.                                                                   | 2                       |
| 9                | В.Б. ОРУ Совершенствование передач мяча на месте и в движении в парах. Учебная игра.                                                                                               | 2                       |
| 10               | В.Б. ОРУ Норматив: передача мяча сверху и снизу над собой на месте. Учебная игра с заданиями.                                                                                      | 2                       |
| 11               | Б/Б. ОРУ, Организация и проведение учебно-тренировочных занятий,                                                                                                                   | 2                       |

|    |                                                                                                                                                     |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | профилактика травматизма в баскетболе.. Передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.                                                          |   |
| 12 | Б/Б. ОРУ, Техника ловли мяча. Защитная стойка игрока и техника передвижения в ней. Броски мяча в корзину. Учебная игра.                             | 2 |
| 13 | Б/Б. ОРУ, Техника игры в нападении. Индивидуальная игра в защите. Учебная игра.                                                                     | 2 |
| 14 | Б/Б. ОРУ, Наведение защитника и выход для получения мяча. Командные действия в защите. Броски в корзину с противодействием защитника. Учебная игра. | 2 |
| 15 | Б.Б. ОРУ Заслоны. Взаимодействие с заслоном «восьмерка». Штрафной бросок. Учебная игра.                                                             | 2 |
| 16 | Б.Б. Прием контрольных нормативов: скоростное ведение мяча, передача мяча в парах, штрафной бросок. Учебная игра.                                   | 2 |
| 17 | Б.Б. ОРУ Совершенствование техники передач и ловли мяча на месте и в движении. Учебная игра.                                                        | 2 |
| 18 | В.Б. ОРУ Совершенствование одиночного блокирования нападающего удара с высокой передачи из зоны 4. Учебная игра.                                    | 2 |
| 19 | В.Б. ОРУ Совершенствование передач мяча на месте и в движении в парах. Учебная игра.                                                                | 2 |
| 20 | В.Б. ОРУ Норматив: передача мяча сверху и снизу над собой на месте. Учебная игра с заданиями.                                                       | 2 |
| 21 | Б.Б. ОРУ. Штрафной бросок. Учебная игра.                                                                                                            | 2 |
| 22 | Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести. Совершенствование техники прыжков в длину.       | 2 |
| 23 | Л.А. ОРУ Совершенствование в технике бега и развитие качества скорости. Совершенствование общей физической подготовленности и активный отдых        | 2 |
| 24 | Л.А. ОРУ Совершенствование выполнения низкого старта и стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.                                        | 2 |
| 25 | Л.А. ОРУ Совершенствование общей физической подготовленности. Норматив: бег 100 м. юноши и девушки                                                  | 2 |
| 26 | Л.А. ОРУ Норматив: бег 500 м. девушки, 1000 м. юноши. Совершенствование физического качества гибкости.                                              | 2 |
| 27 | Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину. Зачет: 2000м. – девушки, 3000 м. – юноши.                                                      | 2 |

Всего 54 час.

#### 4 курс 7 семестр

| №<br>раздел<br>а | Содержание курса методико-практических, контрольных и практических занятий                                                          | Количе<br>ство<br>часов |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1                | Л.А. Совершенствование выполнения техники высокого и низкого старта и стартового разгона. Поддержание дистанционной скорости. ОФП.  | 2                       |
| 2                | Л.А. ОРУ Совершенствование техники бега на кроссовые дистанции. Развитие общей выносливости организма студента. Футбол              | 2                       |
| 3                | Л.А. ОРУ Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие физического качества гибкости. Футбол                        | 2                       |
| 4                | Б.Б. Обучение и совершенствование технике игры в нападении; обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом.      | 2                       |
| 5                | Б.Б. Обучение и совершенствование технике игры в защите; обучение тактике игры; Учебная игра                                        | 2                       |
| 6                | Б.Б. Обучение и совершенствование технике игры в нападении; Учебная игра                                                            | 2                       |
| 7                | Б.Б. ОРУ Совершенствование техники передач и ловли мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра | 2                       |
| 9                | Б.Б. ОРУ Совершенствование техники передач и ловли мяча на месте и в                                                                | 2                       |



|    |                                                                                                                                      |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | движении. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра                                                                       |   |
| 10 | В.Б. Обучение приему мяча после подач. Совершенствование техники одиночного блокирования нападающего удара. Учебная игра с заданиями | 2 |
| 11 | В.Б. ОРУ Обучение групповому блокированию нападающего удара. Учебная игра с заданиями                                                | 2 |
| 12 | Б.Б. ОРУ Совершенствование техники передач и ловли мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра. | 2 |
| 13 | В.Б. Обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений; Учебная игра.                                  | 2 |
| 14 | В. Б. Обучение и совершенствование подач; Учебная игра с заданиями.                                                                  | 2 |
| 15 | Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.                             | 2 |
| 16 | Б.Б. ОРУ Совершенствование техники передач и ловли мяча на месте и в движении. Учебная игра.                                         | 2 |
| 17 | В. Б. Совершенствование техники в двухсторонней игре. ОФП                                                                            | 2 |
| 18 | В. Б. Совершенствование техники игры в защите и нападении; Учебная игра                                                              | 2 |
| 19 | Силовая подготовка. Развитие силы мышц нижних конечностей.                                                                           | 2 |
| 20 | Общая физическая подготовка. Настольный теннис - учебная игра.                                                                       | 2 |
| 21 | Н/Т. ОРУ. Обучение общеразвивающим подготовительным упражнениям с различными предметами. Игра в настольный теннис                    | 2 |
| 22 | Н./Т. ОРУ. Обучение техники игры в настольный теннис. Подачи.                                                                        | 2 |
| 23 | В.Б. ОРУ Норматив: передача мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Учебная игра.                                         | 2 |
| 24 | В.Б. ОРУ Норматив: прямая подача сверху. Учебная игра с заданиями..                                                                  | 2 |
| 25 | Б.Б. Прием контрольных нормативов: скоростное ведение мяча, передача мяча в парах, штрафной бросок. Учебная игра.                    | 2 |
| 26 | В.Б. ОРУ Норматив: прямой нападающий удар с высокой передачи из зоны 4. Учебная игра с заданиями                                     | 2 |
| 27 | В.Б. ОРУ Сдача контрольных нормативов. Учебная игра с заданиями                                                                      | 2 |

Всего 54 часа

Студентам-инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья и студентам, временно освобождённым от практических занятий по физической культуре предлагается на выбор написание реферата или разработка презентации

### Примерная тематика рефератов

**1-ый семестр.** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

**2-ой семестр.** Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**3-ий семестр.** Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**4-ый семестр.** Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

**5-6-ой семестры.** Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

### Темы презентаций

1. Виды бега в легкой атлетике.
2. Виды прыжков в легкой атлетике.
3. Техника и тактика игры в волейбол.

4. Техника и тактика игры в баскетбол.
5. Техника лыжных ходов.
6. Бадминтон.
7. Настольный теннис.
8. Фитнес.

Для студентов, имеющих слабый уровень общей физической подготовки, предлагаются теоретические тесты.

### Пример теста

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
  - а. ловкостью
  - б. гибкостью
  - в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
  - а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
  - а. трех игроков
  - б. четырех игроков
  - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
  - а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
  - а. гандбол
  - б. лапта
  - в. салочки
6. Динамическая сила необходима при:
  - а. толкании ядра
  - б. гимнастике
  - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
  - а. 5 м
  - б. 7м
  - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.
  - а. открытый
  - б. закрытый с вывихом
  - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
  - а. пятнадцати дней
  - б. десяти дней
  - в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
  - а. углеводы
  - б. жиры
  - в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
  - а. Древний Египет
  - б. Древний Рим
  - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
  - а. стрельба
  - б. баскетбол
  - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
  - а. керлинге
  - б. художественной гимнастике
  - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
  - а. артериальное
  - б. венозное
  - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
  - а. хоккей с мячом
  - б. сноуборд
  - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
  - а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрения
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
  - а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
  - а. засчитывается
  - б. не засчитывается
  - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
  - а. гимнастика
  - б. керлинг
  - в. бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:
  - а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах

### **Содержание самостоятельной работы для студентов очной формы обучения**

Рекомендации для самостоятельной работы:

1. Самостоятельное изучение теоретического материала, в т.ч. учебной литературы (в соответствии со списком литературы).

2. Соблюдение правил техники безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями на спортивных сооружениях и спортивных площадках.

3. Соблюдение индивидуально-дифференцированной нагрузки в процессе занятий физическими упражнениями.

### **Реферат**

Объем реферата составляет 20 страниц. Реферат состоит из оглавления, введения, основной части, заключения и библиографии. Вся информация, представляемая во введении, основной части и заключении, должна быть релевантной собственной авторской трактовке темы, т.е. между ними должны существовать четко выраженная логическая связь и смысловое соответствие. Большое внимание при оценке работы уделяется также грамотности оформления цитат и ссылок на используемую литературу. Список литературы должен прилагаться к реферату.

### **Темы индивидуальных заданий для подготовки рефератов и презентаций:**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Ценности физической культуры.
3. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
5. Двигательная функция и повышение устойчивости человека к различным условиям внешней среды.
6. Средства физической культуры и спорта в решении задачи развития и совершенствования физиологического механизма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
7. Здоровье - его личное и общественное значение.
8. Здоровый образ жизни и его составляющие.
9. Здоровое и сбалансированное питание – как залог здорового образа жизни.
10. Массовый спорт и спорт высших достижений.
11. Студенческий спорт и его роль в жизни современного общества.
12. Современные системы физических упражнений.
13. Индивидуальный выбор студентами вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.
14. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки студента к труду.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов.

### **Методы контроля СРС:**

- самоконтроль
- контроль преподавателя

### Обязательные тесты определения физической подготовленности

| Характеристика направленности тестов                                                                                                                                                                                   | Женщины         |                |                |                |                | Мужчины        |                |                |                |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|                                                                                                                                                                                                                        | Оценка в баллах |                |                |                |                |                |                |                |                |                |
|                                                                                                                                                                                                                        | 5               | 4              | 3              | 2              | 1              | 5              | 4              | 3              | 2              | 1              |
| 1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:<br>Бег – 100м (сек.)                                                                                                                                                     | 15.7            | 16.0           | 17.0           | 17.9           | 18.7           | 13.2           | 13.8           | 14.0           | 14.3           | 14.6           |
| 2.Тест на силовуюподготовленность:<br>Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения<br>лежа,ногизакреплены,руки за головой(кол-во раз):<br>Подтягивание наперекладине(кол.раз)<br>вес до 85кг<br>вес более 85 кг | 60              | 50             | 40             | 30             | 20             | 15<br>12       | 12<br>10       | 9<br>7         | 7<br>4         | 5<br>2         |
| 3.Тест на общуювыносливость:<br>Бег 2000 м (мин.,с.)<br>вес до 70 кг<br>вес более 70 кг<br>Бег 3000 м(мин.,с.)<br>вес до 85 кг<br>вес более 85 кг                                                                      | 10.15<br>10.35  | 10.50<br>11.20 | 11.20<br>11.55 | 11.50<br>12.40 | 12.15<br>13.15 | 12.00<br>12.30 | 12.35<br>13.10 | 13.10<br>13.50 | 13.50<br>14.40 | 14.30<br>15.30 |

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

### Тесты ОФП

| №<br>п/п | Наименование упражнений                                                 | Оценка в баллах |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|          |                                                                         | Девушки         |       |       |       |       | Юноши |       |       |       |       |
|          |                                                                         | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1        | Бег на лыжах 3 км (д.) и 5 км (юн.)                                     | 18.00           | 19.30 | 20.20 | 22.15 | 24.00 | 23.30 | 25.30 | 26.30 | 28.10 | 30.10 |
| 2        | Бег 100 м (сек)                                                         | 15.7            | 16.0  | 17.0  | 17.9  | 18.9  | 13.2  | 13.8  | 14.0  | 14.3  | 14.6  |
| 3        | Бег 500 м (мин., сек.)                                                  | 1,50            | 2,00  | 2,10  | 2,20  | 2,30  |       |       |       |       |       |
| 4        | Бег 1000 м (мин.сек)                                                    |                 |       |       |       |       | 4.02  | 4.16  | 4.31  | 4.47  | 5.02  |
| 5        | Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)                                    | 10.15           | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| 6        | Челночный бег 5×10 м (сек)                                              | 14.2            | 14.6  | 15.0  | 15.5  | 16.0  | 12.2  | 12.5  | 12.8  | 13.5  | 14.5  |
| 7        | Прыжок в длину с места (см)                                             | 190             | 180   | 170   | 160   | 150   | 250   | 240   | 230   | 220   | 210   |
| 8        | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз)                                  | 140             | 120   | 110   | 100   | 90    | 140   | 130   | 120   | 110   | 100   |
| 9        | Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол.раз)      | 12              | 10    | 8     | 6     | 4     | 15    | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 10       | Поднимание (сед) и опускание туловища из пол.лёжа на спине (кол. раз)   | 60              | 50    | 40    | 30    | 20    |       |       |       |       |       |
| 11       | КСУ                                                                     | 54              | 50    | 46    | 42    | 38    | 72    | 69    | 66    | 62    | 58    |
| 12       | Спортивные игры:<br>Волейбол (подача)                                   | 4               | 3     | 2     | 1     | 0     | 4     | 3     | 2     | 1     | 0     |
| 13       | Баскетбол (штрафные броски)                                             | 4               | 3     | 2     | 1     | 0     | 4     | 3     | 2     | 1     | 0     |
|          | настольный теннис (перекидка мяча)                                      | 30              | 25    | 20    | 15    | 10    | 40    | 35    | 30    | 25    | 15    |
|          | Оценка техники подач, передач, ведения, бросков                         | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
|          | Приседание со штангой, равной собственному весу (кол.раз)               |                 |       |       |       |       | 3     | 2     | 1     |       | 0     |
| 14       | Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол.раз)                |                 |       |       |       |       | 10    | 7     | 5     | 3     | 2     |
| 15       | Упражнения на гибкость                                                  | 25              | 20    | 15    | 12    | 8     |       |       |       |       |       |
| 16       | Тройной прыжок (м, см)                                                  |                 |       |       |       |       | 6,00  | 6,20  | 6,50  | 7,00  | 7,20  |
| 17       | Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 12              | 10    | 8     | 6     | 4     | 40    | 35    | 30    | 25    | 20    |

**Приложение Б**  
**Технологическая карта**  
**учебного модуля «Элективный курс по физической культуре и спорту» для специальности 04.03.01 Фундаментальная и прикладная химия**

**Семестр 1/2, 3/4, 5/6,7, акад.час.- 342, баллов рейтинга УЭМ 50/50/50/50**

| № и наименование раздела учебного модуля, КП/К | № не-де-ли сем | Трудоемкость, академ.час |                      |    |     |    |    |    |     | Форма текущего контроля успеваемости (в соответствии с паспортом ФОС)      |                                                     | Максим.количество баллов рейтинга |     |              |     |              |     |           |     |
|------------------------------------------------|----------------|--------------------------|----------------------|----|-----|----|----|----|-----|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|-----------|-----|
|                                                |                | Аудиторные занятия       |                      |    |     |    |    |    |     | юноши                                                                      | девушки                                             | 1, 3 семестр                      |     | 2, 4 семестр |     | 5, 6 семестр |     | 7 семестр |     |
|                                                |                | ЛЕК                      | Практические занятия |    |     |    |    |    |     |                                                                            |                                                     | 50 баллов                         |     | 50 баллов    |     | 50 баллов    |     | 50 баллов |     |
|                                                |                |                          | I                    | II | III | IV | V  | VI | VII |                                                                            |                                                     | юн.                               | дев | юн.          | дев | юн.          | дев | юн        | дев |
|                                                |                |                          | 54                   | 54 | 18  | 54 | 54 | 54 | 54  |                                                                            |                                                     |                                   |     |              |     |              |     |           |     |
| Гимнастика, ОРУ                                |                |                          | 6                    | 6  | 2   | 6  | 6  | 6  | 4   | Отжимание из упора лежа на полу или жим штанги, равный собственному весу   | Упражнения на гибкость                              | 5                                 | 5   | 5            | 5   |              |     |           |     |
| Спортивные игры (волейбол, баскетбол, н/теннис |                |                          | 18                   | 20 | 6   | 20 | 20 | 20 | 24  | Спортивные игры                                                            | Спортивные игры                                     | 5                                 | 5   | 5            | 5   | 15           | 15  | 15        | 15  |
| Легкая атлетика                                |                |                          | 16                   | 14 | 6   | 16 | 16 | 16 | 10  | Челночный бег                                                              | Челночный бег                                       | 5                                 | 5   | 5            | 5   |              |     |           |     |
|                                                |                |                          |                      |    |     |    |    |    |     | Кросс 1 000 м или челночный бег                                            | Кросс 500 м или челночный бег                       | 5                                 | 5   |              |     | 5            | 5   | 5         | 5   |
|                                                |                |                          |                      |    |     |    |    |    |     | Бег 3 000 метров                                                           | Бег 2 000 метров                                    |                                   |     | 5            | 5   | 5            | 5   | 5         | 5   |
|                                                |                |                          |                      |    |     |    |    |    |     | Бег 100 метров                                                             | Бег 100 метров                                      | 5                                 | 5   | 5            | 5   | 5            | 5   | 5         | 5   |
|                                                |                |                          |                      |    |     |    |    |    |     | Прыжки в длину с места                                                     | Прыжки в длину с места                              | 5                                 | 5   | 5            | 5   |              |     |           |     |
|                                                |                |                          |                      |    |     |    |    |    |     | Прыжки в длину с места или приседание со штангой, равной собственному весу | Прыжки в длину с места или приседание на одной ноге |                                   |     | 5            | 5   | 5            | 5   | 5         | 5   |
|                                                |                |                          |                      |    |     |    |    |    |     | Тройной прыжок с места                                                     |                                                     | 5                                 |     | 5            |     |              |     |           |     |
| ОФП, бег на лыжах                              |                |                          | 10                   | 10 | 2   | 10 | 12 | 12 | 14  | жим штанги, равной собственному весу                                       | Подтягивание на низкой перекладине или отжимание на |                                   |     |              |     | 5            | 5   | 5         | 5   |

|                                                |  |  |   |   |   |   |   |   |   |                                                                                                        |                                               |                                         |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------|--|--|---|---|---|---|---|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
|                                                |  |  |   |   |   |   |   |   |   | скамейке                                                                                               |                                               |                                         |   |   |   |   |   |   |   |
|                                                |  |  |   |   |   |   |   |   |   | КСУ                                                                                                    | КСУ                                           | 5                                       | 5 |   | 5 |   |   |   |   |
|                                                |  |  |   |   |   |   |   |   |   | Подъем туловища из положения «лежа» за 1 мин<br><i>или</i><br>Подъем ног в висе до касания перекладины | Подъем туловища из положения «лежа» за 1 мин. | 5                                       | 5 | 5 |   |   |   |   |   |
|                                                |  |  |   |   |   |   |   |   |   | Подтягивание на высокой перекладине                                                                    | пресс                                         |                                         |   | 5 | 5 | 5 |   | 5 |   |
|                                                |  |  |   |   |   |   |   |   |   |                                                                                                        | Прыжки через скакалку                         |                                         | 5 |   | 5 |   | 5 |   | 5 |
|                                                |  |  |   |   |   |   |   |   |   | бег на лыжах (5 км)                                                                                    | бег на лыжах (3 км)                           | 5                                       | 5 |   |   | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Методико-практические занятия                  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |                                                                                                        |                                               | Максимальное количество баллов рейтинга |   |   |   |   |   |   |   |
| Уровень физической подготовки «индивидуальный» |  |  |   |   |   |   |   |   |   | Рефераты <i>или</i> презентация <i>или</i> тесты по теории                                             |                                               | 50 баллов                               |   |   |   |   |   |   |   |

Критерии оценки для каждого учебного элемента модуля:

| Критерии оценки | Рубежная аттестация | Семестровая аттестация |
|-----------------|---------------------|------------------------|
| «5», если       | (23 – 25) баллов    | (45 – 50) баллов       |
| «4», если       | (18 – 22) баллов    | (35 – 44) баллов       |
| «3», если       | (13 – 17) баллов    | (25 – 34) баллов       |



**ПриложениеВ**  
**(обязательное)**  
**Карта учебно-методического обеспечения**

Учебного модуля «Элективный курс по физической культуре и спорту»

Для специальности 04.03.01 Фундаментальная и прикладная химия

Форма обучения: дневная

Всего часов 342

Таблица 1- Обеспечение модуля учебными изданиями

| Библиографическое описание издания (автор, наименование, вид, место и год издания, кол.стр.)                                                                                                                                                                              | Кол.экз. в библиот. НовГУ | Наличие в ЭБС |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------|
| <b>Учебники и учебные пособия</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                           |               |
| 1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для вузов - 5-е изд., испр.. - (Высшее профессиональное образование) : М.: Издательство: Академия, Серия: Высшее профессиональное образование, 2010.- 480 с. [то же:2001] | 104                       |               |
| 2. Основы физической культуры в вузе[Электронный ресурс].– ЦНИТ СГАУ, 2013 Режим доступа: <a href="http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm">http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm</a>                                                                       | –                         |               |
| 3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник (Серия:'Disciplinae').– Издательство: Юрист, Серия: Disciplinae, 2013. – 366 с.                                                                                                                             | –                         | кфв           |
| <b>Учебно-методические издания</b>                                                                                                                                                                                                                                        |                           |               |
| 1. Рабочая программа учебного модуля «Физическая культура и спорт» для всех направлений и специальностей НовГУ имени Ярослава Мудрого (очное обучение) / Авт.- сост. М. С.Цветков; НовГУ им. Ярослава Мудрого.– Великий Новгород , 2017.– 24 с.                           |                           |               |
| 2. Методические основы физической культуры студенческой молодежи: пед. и мед.-биолог. материалы : в 2 ч. Ч. 1 / сост.: М. С. Цветков, В. А. Гончаров ; Новгород. гос. ун-т им. Ярослава Мудрого. - Великий Новгород, 2014. - 138, [1] с. : ил.                            | 10                        |               |
| 3. Методические основы физической культуры студенческой молодежи: пед. и мед.-биолог. материалы : в 2 ч. Ч. 2 / сост.: М. С. Цветков, В. А. Гончаров ; Новгород. гос. ун-т им. Ярослава Мудрого. - Великий Новгород, 2014. - 159, [1] с. : ил.                            | 10                        |               |
| 4. “Социально-биологические и методические основы физической культуры”– курс лекций по физической культуре для студентов 1-3 курсов НовГУ: Метод.пособие / сост.: М. С. Цветков; Новгород.гос. ун-т. – Великий Новгород, 2015.– 176,[1] с.: ил.                           | 10                        |               |
| 5. «Методические основы подготовки студентов 1-3 курсов НовГУ к выполнению норм ГТО по легкой атлетике, стрельбе и плаванию» учебно-методическое пособие / сост.: М. С. Цветков; НовГУим. Ярослава Мудрого. – Великий Новгород, 2017.– 90 с.                              | 10                        |               |
| 6. «Методические основы подготовки студентов 1-3 курсов НовГУ к выполнению норм ГТО по силовым видам физических упражнений, лыжным гонкам и туризму»: учебно-методическое пособие / сост.: М. С. Цветков; НовГУим. Ярослава Мудрого. – Великий Новгород, 2017.– 72 с.     | 10                        |               |

Таблица 2 – Информационное обеспечение учебного модуля

| Название программного продукта, интернет-ресурса                                      | Электронный адрес                                                                   | Примечание |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту | <a href="http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc">http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc</a> |            |
| Легкая атлетика России                                                                | <a href="http://rusathletics.com">http://rusathletics.com</a>                       |            |
| Спорткнига. Физкультура и спорт.                                                      | <a href="http://sportkniga.kiev.ua/cat/29">http://sportkniga.kiev.ua/cat/29</a>     |            |
| Российский студенческий спортивный союз                                               | <a href="http://www.studsport.ru">http://www.studsport.ru</a>                       |            |
| Портал спортивных новостей                                                            | <a href="http://news.sportbox.ru">http://news.sportbox.ru</a>                       |            |

Таблица 3 – Дополнительная литература

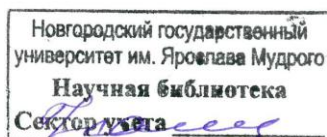
| Библиографическое описание издания<br>(автор, наименование, вид, место и год издания, кол.стр.)                                                                                                                                                                                                                                                                  | Кол.экз. в<br>библ.<br>НовГУ | Наличие в<br>ЭБС |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------|
| 1. Физические упражнения в системе самостоятельной реабилитации здоровья человека: Метод. пособие / Авт.сост. Я. А. Ковалев, М. С. Цветков; НовГУ им. Ярослава Мудрого.– Великий Новгород, 2004.-141 с.                                                                                                                                                          | 10                           |                  |
| 2. Общие принципы составления индивидуального двигательного режима при оздоровительных занятиях физкультурой:[электронный ресурс]:Конспект лекции / Авт.-сост. Я.А. Ковалев, Г.И. Дроздов; В.А. Силивра; НовГУ им. Ярослава Мудрого, Великий Новгород, 2013. – 13 с.– Режим доступа: <a href="http://www.novsu.ru/dept/1355/">http://www.novsu.ru/dept/1355/</a> | –                            |                  |

СОГЛАСОВАНО

НБ НовГУ:

*г. Библиотек*

должность



подпись

*Калинина Н.А*

расшифровка

**Приложение Г**  
**Соответствие требованиям для крытых спортивных объектов**

| № п/п | Спортивный комплекс/адрес                                                                               | Назначение зала, площадь                      | Состояние спортивных объектов                                                                                                                                                                   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Ул. Большая С-Петербургская 41<br>(Единовременная пропускная способность - 10 кв.м. на 1 обучающегося ) | Игровой зал, 288 кв. м                        | 1. а) соответствует<br>б) соответствует<br>2. а) вентиляция в рабочем состоянии<br>б) соответствует<br>в) соответствует<br>3. 2 раздевалки оборудованы душевыми кабинами                        |
| 2.    | Ул. Большая С-Петербургская 41                                                                          | Игровой зал, 288 кв. м                        | 1. а) соответствует<br>б) соответствует<br>2. а) вентиляция в рабочем состоянии<br>б) соответствует<br>в) соответствует<br>3. раздевалка оборудована душевыми кабинами<br>4. Решетки имеются    |
| 3.    | Ул. Большая С-Петербургская 41                                                                          | Тренажерный зал                               | 1. а) соответствует;<br>б) соответствует<br>2. а) вентиляция в рабочем состоянии<br>б) соответствует<br>в) соответствует<br>3. раздевалка отсутствует<br>4. соответствует                       |
| 4.    | Ул. Большая С-Петербургская 41                                                                          | Помещение (зал) для игры в настольный теннис, | 1. а) соответствует;<br>б) соответствует<br>2. а) соответствует;<br>б) соответствует<br>в) соответствует<br>3. раздевалка отсутствует<br>4. соответствует                                       |
| 5.    | Ул. Большая С-Петербургская 41                                                                          | Лыжная база S=1,3 га, 250 пар лыж             | Требуется реконструкция базы                                                                                                                                                                    |
| 6.    | Ул. Державина. 6                                                                                        | Игровой зал, 288 кв. м                        | 1. а) соответствует;<br>б) соответствует<br>2. а) вентиляция в рабочем состоянии<br>б) соответствует<br>в) соответствует<br>3. 1 раздевалка оборудована душевыми кабинами<br>4. Решетки имеются |
| 7.    | Ул. Державина. 6                                                                                        | Тренажерный зал, 60 кв. м                     | 1. а) соответствует<br>б) соответствует<br>2. а) вентиляция отсутствует<br>б) соответствует<br>в) соответствует<br>3. раздевалка имеется<br>4. Решетки имеются                                  |
| 8.    | Антоново                                                                                                | Большой игровой зал, 648 кв. м                | 1. а) соответствует;<br>б) соответствует<br>2. а) вентиляция отсутствует<br>б) соответствует<br>в) соответствует<br>3. раздевалки оборудована душевыми кабинами<br>4. Решетки имеются           |
| 9.    | Антоново                                                                                                | Зал лечебной физкультуры, 160 кв. м.          | 1. а) соответствует;<br>б) соответствует<br>2. а) вентиляция отсутствует                                                                                                                        |

|     |                      |                                               |                                                                                                                                                                                                |
|-----|----------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                      |                                               | б) соответствует<br>в) соответствует<br>3. раздевалка оборудована душевыми кабинами<br>4. Решетки имеются                                                                                      |
| 10. | Антоново             | Помещение (зал) для игры в настольный теннис  | 1. а) соответствует;<br>б) соответствует<br>2. а) соответствует;<br>б) соответствует<br>в) соответствует<br>3. раздевалка отсутствует<br>4. соответствует                                      |
| 11. | Ул. Красной Армии, 7 | Физкультурно-спортивный комплекс, 1512 кв. м. | 1. а) соответствует;<br>б) соответствует<br>2. а) вентиляция в рабочем состоянии;<br>б) соответствует<br>в) соответствует<br>3. раздевалки оборудована душевыми кабинами<br>4. Решетки имеются |
| 12  | Ул. Красной Армии, 7 | Тренажерный зал, 150 кв. м.                   | 1. а) соответствует;<br>б) соответствует<br>2. а) вентиляция в рабочем состоянии<br>б) соответствует<br>в) соответствует<br>3. раздевалка имеется<br>4. соответствует                          |