

МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ  
И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Северо-Кавказский филиал  
ордена Трудового Красного Знамени федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Московский технический университет связи и информатики»

Утверждаю

Зам. директора по УВР

 А.Г. Жуковский

«30» 08 2021 г.

## Элективные курсы по ОФП К.М.01.ДВ.01.01 рабочая программа дисциплины

Кафедра Общеаучной подготовки (ОАП)  
Направление подготовки **11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи (ИТСС)**  
Профили: «СССК», «МТС», «ЗССС», «СРиРД»  
Формы обучения: **очная, заочная**

### Распределение часов дисциплины по семестрам (ОФ), курсам (ЗФ)

Вид учебной работы	ОФ		ЗФ	
	ЗЕ	часов	ЗЕ	часов
Общая трудоемкость дисциплины, в том числе (по семестрам, курсам):		328 58\1, 54\2, 54\3, 54\4, 54\5, 54\6		328 112\1, 108\2, 108\3
Контактная работа, в том числе (по семестрам, курсам):				
Лекции				
Лабораторных работ				
Практических занятий		58\1, 54\2, 54\3, 54\4, 54\5, 54\6		4\1, 4\2, 4\3
Семинаров				
Самостоятельная работа				108\1, 104\2, 104\3,
Контроль				
Число контрольных работ (по курсам)				
Число КР (по семестрам, курсам)				
Число КП (по семестрам, курсам)				
Число зачетов с разбивкой по семестрам		1\2, 1\4, 1\6		1\1, 1\2, 1\3
Число экзаменов с разбивкой по семестрам				

Программу составили:

*Ст. преподаватель кафедры ОНП Гаевская Л.А.*

Рецензент (ы):

*Заведующий кафедрой ИТСС к.т.н., доцент Юхнов В.И.*

Рабочая программа дисциплины

«Физическая культура»

Разработана в соответствии с ФГОС ВО направления подготовки **11.03.02 ИНФОКОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ СВЯЗИ**, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. N 930.

Составлена на основании учебных планов направления **11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи**, профилей «Многоканальные телекоммуникационные системы», «Системы радиосвязи и радиодоступа», «Системы радиосвязи и радиодоступа», «Защищенные системы и сети связи», одобренного Учёным советом СКФ МТУСИ, протокол №1 от 30.08.2021г., и утвержденного директором СКФ МТУСИ 30.08.2021г.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры  
«Общенаучной подготовки»

Протокол от «30» 08 2021 г. № 1

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  Конкин Б.Б.

Визирование для использования в 20\_\_/20\_\_ уч. году

Утверждаю

Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры ОНП

Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

**Визирование для использования в 20\_\_/20\_\_ уч. году**

Утверждаю

Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры ОНП

Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

**Визирование для использования в 20\_\_/20\_\_ уч. году**

Утверждаю

Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры ОНП

Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

**Визирование для использования в 20\_\_/20\_\_ уч. году**

Утверждаю

Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры ОНП

Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

### 1. Цели изучения дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины элективных курсов «ОФП» студентами 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 профессиональной деятельности.

### 2. Планируемые результаты обучения

Изучение дисциплины направлено на формирование у выпускника способности решать профессиональные задачи в соответствии с *технологической деятельностью*.

Результатом освоения дисциплины являются сформированные у выпускника следующие компетенции:

<b>Компетенции выпускника, формируемые в результате освоения дисциплины (в части, обеспечиваемой дисциплиной)</b>	
<b>УК-7:</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
<b>Знать:</b>	
виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	
<b>Уметь:</b>	
применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	
<b>Владеть:</b>	
средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося (предшествующие дисциплины, модули, темы):</b>	
1	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физической культуре в объеме программы средней школы.
<b>Последующие дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо:</b>	
1	Дисциплина «Физическая культура» относится к ряду дисциплин и практик, формирующих базовую физическую подготовку студента и должна рассматриваться в органической связи с дисциплиной и учебной практикой студентов.
2	Знания, умения и навыки, получаемые при освоении информационных дисциплин необходимы для освоения физической культуры.

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура и содержание дисциплины (328 часов)

Код зан.	Тема и краткое содержание занятия	Вид зан.	Кол. часов	Компетенции	УМИО
1	2	3	4	5	6
<b>Курс 1 , Семестр 1 – 58 ч (сентябрь-октябрь).</b>					
<b>Модуль 1. ОФП и СФП – 28 ч.</b>					
1.1	<p><b>Правила техники безопасности на занятиях.</b></p> <p><b>Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:</b></p> <p>Развития общей выносливости            Развития силовых способностей            Развития скоростных способностей            Развития гибкости            Контрольное тестирование развиваемых способностей            Старты: низкий и высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением.            Бег на короткие дистанции: «спринтерский» «эстафетный».            Разучивание дыхательных упражнений. Бег на средние дистанции.            Обучение прыжку в длину с разбега: бег по дистанции, толчок, полет, приземление.            Обучение технике прыжка в длину с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега.</p>	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.2	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.3	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.4	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.5	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.6	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.7	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Модуль 2. ОФП и СФП - 30 ч.</b>					
2.1	<p><b>Правила техники безопасности на занятиях.</b></p> <p><b>Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:</b></p> <p>Обучение технике            Обучение тактике            Соревновательная практика            Специальная физическая подготовка            Обучение двигательным действиям, общеразвивающие упражнения с предметами.            Обучение технике выполнения акробатических упражнений            Обучение технике равновесия на любой опорной ноге.            Совершенствование техники равновесия.            Обучение технике кувырка назад.            Обучение технике длинного кувырка вперед            Совершенствование строевых упражнений с предметами.</p>	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.2	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.3	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.4	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.5	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.6	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.7	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.8	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Курс 1 , Семестр 2 – 54 ч. (апрель-май)</b>					
<b>Модуль 3. ОФП и СФП –24 ч.</b>					
3.1	<p><b>Правила техники безопасности на занятиях.</b></p> <p><b>Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и ИСФП:</b></p> <p>Обучение технике            Обучение тактике            Соревновательная практика            Специальная физическая подготовка            Обучение технике спортивной ходьбы.</p>	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
3.2	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
3.3	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
3.4	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3

3.5	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
3.6	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Модуль 4. ОФП и СФП – 30 ч.</b>					
4.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях.</p> <p>Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:</p> <p>Развитие силовых способностей Развитие гибкости Развитие скоростных способностей Развитие общей выносливости Подвижные игры для развития выносливости Обучение прыжку в длину с разбега</p>	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
4.2	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
4.3	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
4.4	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
4.5	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
4.6	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
4.7	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
4.8	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Курс 2 , Семестр 3 - 54 ч. (сентябрь-октябрь)</b>					
<b>Модуль 5. ОФП и ИСФП – 24 ч.</b>					
5.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях.</p> <p>Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:</p> <p>Развитие силовых способностей Развитие гибкости Развитие скоростных способностей Развитие общей выносливости Обучение и совершенствование введения мяча, техники передвижений, остановок, поворотов Обучение и совершенствование технике ловли и передачи мяча Обучение и совершенствование техники бросков мяча в кольцо Обучение и совершенствование техники защитных действий Обучение и совершенствование техники перемещения и владения мячом Освоение техники владения приемами Обучение приемам страховки и само страховки Развитие силовых, координационных, взрывных способностей и силовой выносливости Психоэмоциональная подготовка перед соревнованием Обучение и совершенствование техники защитных действий</p>	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2
5.2	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
5.3	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
5.4	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
5.5	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
5.6	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Модуль 6. ОФП и СФП – 30 ч.</b>					
6.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях.</p> <p>Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:</p> <p>Специальная физическая подготовка Обучение технике Обучение тактике Подготовка и проведение соревнований Обучение технике броска малого мяча на дальность Совершенствование техники броска малого мяча на дальность Обучение и совершенствование техники броска гранаты в цель Развитие скоростно-силовых способностей, прыжки и многоскоки Обучение технике толкания набивного мяча от плеча одной рукой стоя на месте Совершенствование техники толкания набивного мяча от плеча одной рукой стоя на месте Совершенствование челночного бега с изменением направления и скорости перемещения Обучение и совершенствование техники спортивной ходьбы</p>	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
6.2	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
6.3	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
6.4	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
6.5	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
6.6	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
6.7	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
6.8	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3

<b>Курс 2 , Семестр 4 – 54 ч. (апрель-май)</b>					
<b>Модуль 7. ОФП и СФП – 24 ч.</b>					
7.1	<b>Правила техники безопасности на занятиях.</b> <b>Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:</b> Специальная физическая подготовка Обучение технике Обучение тактике Соревновательная практика Судейская практика Инструктаж по технике безопасности Бег с преодолением препятствий Совершенствование бега Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
7.2	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
7.3	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
7.4	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
7.5	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
7.6	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Модуль 8. ОФП и СФП - 30 ч.</b>					
11.1	<b>Правила техники безопасности на занятиях.</b> <b>Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:</b> Методика проведения учебно-тренировочного занятия Развитие координации Развитие гибкости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие общей выносливости Круговая тренировка Специальные беговые и прыжковые упражнения.	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
8.2	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
8.3	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
8.4	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
8.5	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
8.6	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
8.7	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
8.8	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Курс 3 , Семестр 5 – 54 ч. (сентябрь-октябрь)</b>					
<b>Модуль 9. ОФП и СФП – 24 ч.</b>					
9.1	<b>Правила техники безопасности на занятиях.</b> <b>Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:</b> Развитие общей выносливости Упражнения со скакалкой Развитие силовых способностей Развитие гибкости	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
9.2	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
9.3	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
9.4	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
9.5	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
9.6	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Модуль 10. ОФП и СФП – 30 ч.</b>					
10.1	<b>Правила техники безопасности на занятиях.</b> <b>Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:</b> Совершенствование техники Специальная физическая подготовка Игры для развития быстроты: «перестрелка», «рывок за мячом»	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
10.2	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
10.3	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
10.4	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
10.5	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3

10.6	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
10.7	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
10.8	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Курс 3 , Семестр 6 –54 ч. (апрель-май)</b>					
<b>Модуль 11. ОФП и СФП - 24 ч.</b>					
11.1	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП: Развитие скоростно-силовых способностей Развитие общей выносливости Развитие координационных способностей	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
11.2	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
11.3	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
11.4	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
11.5	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
11.6	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Модуль 12. ОФП и СФП – 30 ч.</b>					
12.1	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП: Совершенствование техники Специальная физическая подготовка Развитие скоростно-силовых способностей	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
12.2	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
12.3	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
12.4	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
12.5	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
12.6	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
12.7	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
12.8	Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	ПЗ	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Итого часов 328</b>					

#### 4.2 Заочная форма обучения (328 часов)

Код зан.	Тема и краткое содержание занятия	Вид зан.	Кол. часов	Компетенции	УМИО
1	2	3	4	5	6
<b>Курс 1 , Семестр 1 – 58 ч (2 часа ПЗ + 56 часов СР) (сентябрь-октябрь).</b>					
<b>Модуль 1. ОФП и СФП – 30 ч.</b>					
1.1	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП: Развития общей выносливости Развития силовых способностей Развития скоростных способностей Развития гибкости Контрольное тестирование развиваемых способностей Старты: низкий и высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением. Бег на короткие дистанции: «спринтерский» «эстафетный». Разучивание дыхательных упражнений. Бег на средние дистанции. Обучение прыжку в длину с разбега: бег по дистанции, толчок, полет, приземление. Обучение технике прыжка в длину с места. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	ПЗ	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.2	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	СР	28	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Модуль 2. ОФП и СФП - 28 ч.</b>					
2.1	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:	СР	28	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3



	Обучение технике Обучение тактике Соревновательная практика Специальная физическая подготовка Обучение двигательным действиям, общеразвивающие упражнения с предметами. Обучение технике выполнения акробатических упражнений Обучение технике равновесия на любой опорной ноге. Совершенствование техники равновесия. Обучение технике кувырка назад. Обучение технике длинного кувырка вперед Совершенствование строевых упражнений с предметами.				
<b>Курс 1 , Семестр 2 – 54 ч.(2 часа ПЗ + 52 часа СР) (апрель-май)</b>					
<b>Модуль 3. ОФП и СФП –24 ч.</b>					
3.1	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и ИСФП: Обучение технике Обучение тактике Соревновательная практика Специальная физическая подготовка Обучение технике спортивной ходьбы.	ПЗ	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
3.2	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	СР	22	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Модуль 4. ОФП и СФП – 30 ч.</b>					
4.1	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП: Развитие силовых способностей Развитие гибкости Развитие скоростных способностей Развитие общей выносливости Подвижные игры для развития выносливости Обучение прыжку в длину с разбега	СР	30	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Курс 2 , Семестр 3 - 54 ч.(2 часа ПЗ + 52 часов СР) (сентябрь-октябрь)</b>					
<b>Модуль 5. ОФП и ИСФП – 24 ч.</b>					
5.1	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП: Развитие силовых способностей Развитие гибкости Развитие скоростных способностей Развитие общей выносливости Обучение и совершенствование введения мяча, техники передвижений, остановок, поворотов Обучение и совершенствование технике ловли и передачи мяча Обучение и совершенствование техники бросков мяча в кольцо Обучение и совершенствование техники защитных действий Обучение и совершенствование техники перемещения и владения мячом Освоение техники владения приемами Обучение приемам страховки и само страховки Развитие силовых, координационных, взрывных способностей и силовой выносливости Психоэмоциональная подготовка перед соревнованием Обучение и совершенствование техники защитных действий	ПЗ	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2
5.2	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	СР	22	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Модуль 6. ОФП и СФП – 30 ч.</b>					
6.1	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП: Специальная физическая подготовка Обучение технике Обучение тактике Подготовка и проведение соревнований Обучение технике броска малого мяча на дальность Совершенствование техники броска малого мяча на дальность Обучение и совершенствование техники броска гранаты в цель Развитие скоростно-силовых способностей, прыжки и многоскоки Обучение технике толкания набивного мяча от плеча одной рукой стоя на месте Совершенствование техники толкания набивного мяча от плеча одной рукой стоя на месте Совершенствование челночного бега с изменением направления и скорости перемещения Обучение и совершенствование техники спортивной ходьбы	СР	30	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Курс 2 , Семестр 4 – 54 ч.(2 часа ПЗ + 48 часа СР) (апрель-май)</b>					
<b>Модуль 7. ОФП и СФП – 24 ч.</b>					
7.1	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП: Специальная физическая подготовка Обучение технике Обучение тактике Соревновательная практика Судейская практика Инструктаж по технике безопасности	ПЗ	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3

	Бег с преодолением препятствий Совершенствование бега Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки				
7.2	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	СР	22	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Модуль 8. ОФП и СФП - 30 ч.</b>					
8.1	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП: Методика проведения учебно-тренировочного занятия Развитие координации Развитие гибкости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие общей выносливости Круговая тренировка Специальные беговые и прыжковые упражнения.	СР	30	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Курс 3, Семестр 5 – 54 ч. (2 часа ПЗ + 52 часа СР) (сентябрь-октябрь)</b>					
<b>Модуль 9. ОФП и СФП – 24 ч.</b>					
9.1	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП: Развитие общей выносливости Упражнения со скакалкой Развитие силовых способностей Развитие гибкости	ПЗ	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
9.2	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	СР	22	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Модуль 10. ОФП и СФП –30 ч.</b>					
10.1	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП: Совершенствование техники Специальная физическая подготовка Игры для развития быстроты: «перестрелка», «рывок за мячом»	СР	30	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Курс 3, Семестр 6 –54 ч. (2 часа ПЗ + 52 часа СР) (апрель-май)</b>					
<b>Модуль 11. ОФП и СФП - 24 ч.</b>					
11.1	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП: Развитие скоростно-силовых способностей Развитие общей выносливости Развитие координационных способностей	ПЗ	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
11.2	Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:	СР	22	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Модуль 12. ОФП и СФП – 30 ч.</b>					
12.1	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП: Совершенствование техники Специальная физическая подготовка Развитие скоростно-силовых способностей	СР	30	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Итого часов 328</b>					

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 5.1. Рекомендуемая литература

#### 5.1.1. Основная литература

Код	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол.
Л 1.1	Н.П.Абаскалова Р.И.Айзман	Физиологические основы здоровья	НИЦ ИНФРА-М 2015г.	Э1
Л 1.2	Е.С.Григорович Е.С.Григоровича В.А.Переверзева	Физическая культура	Минск Вышэйшая школа 2014г.	Э2

<b>5.1.2. Дополнительная литература</b>				
<b>Код</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие</b>	<b>Издательство, год</b>	<b>Кол.</b>
Л 2.1	А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богощенко	Физическая культура	Москва Юрайт 2013г.	1
Л 2.2	В.И.Ильченко	Физическая культура студента	Москва Гардарики	1
Л 2.3	Ю.И.Евсеев	Физическая культура	Ростов-на-Дону Феникс 2005	1
<b>5.1.3. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающегося</b>				
ЛЗ	Л.А. Гаевская	Методические указания по практическим занятиям.	СКФ МТУСИ: Ростов н/Д, 2019	ЭЗ
<b>5.2. Электронные образовательные ресурсы</b>				
Э1	<a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=561348">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=561348</a>			
Э2	<a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=563336">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=563336</a>			
Э3	<a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=460993">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=460993</a>			
<b>5.3. Программное обеспечение</b>				
П.1	Му-test			
П.2	ОС Microsoft Windows 7			

## **6. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

<b>6.1 МТО лекционных занятий, ауд. Ц-2, Ц-4, 306, 308</b>	
1	Лекционная аудитория, оснащенная проектором, ПК (ноутбуком), экраном.
<b>6.2 МТО лабораторных работ и практических занятий, ауд. 115, вн. двор института</b>	
1	Лекционная аудитория, оснащенная проектором, ПК (ноутбуком), экраном.
<b>6.3 МТО рубежных контролей, зачетов, экзаменов, ауд. Ц-2, Ц-4, 306, 308</b>	
1	Компьютерные аудитории с возможностью выхода в локальную сеть Филиала и Интернет.

## **7. Методические указания для обучающихся по самостоятельной работе**

Достижение целей эффективной физической подготовки студентов в вузах невозможно без самостоятельных занятий физическими упражнениями. При этом, безусловно, нельзя обойтись без живого общения и консультирования со стороны преподавателя по физической культуре. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью укрепление здоровья, избежание травматизма и подготовку к предстоящим занятиям, зачетам. Обязательным компонентом самостоятельной работы студентов является внеаудиторная физическая подготовка.

Самостоятельная работа организуется преподавателем по физической культуре, обеспечивается и контролируется кафедрами. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Основная цель данного вида занятий состоит в обучении курсантов методам самостоятельной работы.

Материал, подлежащий обработке на самостоятельных занятиях намечается при разработке программы самостоятельной работы. Опыт, накопленный кафедрами в организации самостоятельных занятий, что материал выделяемый на такие занятия, должен удовлетворять следующим требованиям:

- быть изложенным в учебнике достаточно полно и с примерами;
- обеспечиваться достаточным количеством литературы, учебных пособий, учебно-методических материалов, образцов техники
- содержать материал, углубляющий знания, полученные на лекции;
- осваивать проблемные еще не полностью решенные вопросы.

Проведению самостоятельной работы (как и любого другого вида занятий) должна предшествовать подготовка как преподавателя, так и обучаемых.

Постановку задачи обучаемым на проведение самостоятельного занятия преподаватель осуществляет на одном из занятий, предшествующем данному. Он разъясняет смысл занятия и указывает, что к нему студенты должны приготовить. Задание на самостоятельную работу должно быть выдано заблаговременно с тем чтобы слушатели имели время на информационный поиск в библиотеке необходимых пособий.

Методику самостоятельной работы все обучаемые выбирают индивидуально, но методика достижения конечной цели может определяться преподавателем и включать: последовательность изучения и усвоения учебно-методического материала, пособий, руководств, наставлений, техники и т.д.; определение главного в изучаемом материале.

При возникновении затруднений у обучаемых в разрешении вопросов задания преподавателю необходимо предусмотреть, чтобы каждый обучаемый мог получить оперативную консультацию по любому вопросу, если же при самостоятельной работе возникают затруднения по одному и тому же материалу (вопросу) у многих обучаемых, то желательно провести групповую консультацию.

Для контроля усвоения учебного материала целесообразно проводить в групповое собеседование или обсуждение изучаемого материала, проведение контрольных работ и т.п. Контрольные мероприятия при должной их организации позволяют не только оценивать знания материала, но и углубить его и закрепить у обучаемых.

Приветствуется использование компьютеров, которое:

- расширяет информационную базу учебных занятий;
- повышает активность обучаемых, из пассивного получателя информации они превращаются в её добытчиков;
- способствует развитию способностей к анализу и обобщению, улучшает связанность, широту и глубину мышления;
- облегчает усвоение абстрактного материала, позволяет многое из него представить в виде конкретных образов;
- приучает к точности, аккуратности, последовательности действий способствует развитию самостоятельности.

### **7.1 Указания по подготовке к различным видам занятий**

Учебный материал, выносимый на самостоятельное изучение студентам дневной и заочной форм обучения, а также информационные источники указаны в Разделе 4 настоящей Рабочей программы.

Компьютерные технологии и программные продукты для выполнения самостоятельной работы по освоению учебного материала необходимо использовать в соответствии с указаниями методических разработок раздела 6.1.3 настоящей Рабочей программы. Студентам, успешно справляющимся с основной программой дисциплины, целесообразно углубить свои знания, совершенствовать приобретенные умения, используя доступные Интернет-ресурсы:

1. Электронный учебник <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=561348>
2. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=563336>
3. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=460993>

#### **Рекомендуемые источники для углубленного изучения учебного материала**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
2. Демирчоглян Г.Г. Компьютер и здоровье. —М., 1995.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. —Ростов —н/Д: Феникс, 2004. —384 с.
4. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. —М., 1993.

5. Физическая культура студента: учебник/ Под ред. В.И. Ильинича. –М.: Гардарики, 1999. – 448 с.
6. Физическая культура: учеб. пособ./ Под ред. Е.В. Коневой. –Ростов н/Д: Феникс, 2006.– 558с.
7. Дубровский В.И. Массаж: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений. –М.: ВЛАДОС. – 1999. –496 с.
8. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. –М.: RETORIKA–А: Флинта, 1999. –560 с.
9. Дубровский В.И. все виды массажа. –М.: Молодая гвардия, 1992.
10. Гимнастика: Учеб. пособ. для студ. высш.пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. –М.: Академия. –2005. –445 с.

## **7.2 Рекомендации по подготовке к рубежным аттестациям**

Изучение дисциплинарного модуля заканчивается контрольными нормативами, который представляет собой итоговый контроль по модулю и проводится на последнем занятии. Основной формой такого контроля является комплекс упражнений. Во время итогового контроля преподаватель подводит итоги изучения модуля дисциплины, объявляет студентам общее количество набранных баллов и их текущий рейтинг по дисциплине.

Контрольные нормативы подбираются с учетом оценки компетенции, которая должна быть освоена в процессе практического занятия.

## **Дополнения и изменения в Рабочей программе**