

**Министерство науки и высшего образования РФ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Национальный исследовательский университет «МЭИ»**

---

Направление подготовки/специальность: 14.03.01 Ядерная энергетика и теплофизика

Наименование образовательной программы: Техника и физика низких температур

Уровень образования: высшее образование - бакалавриат

Форма обучения: Очная

**Рабочая программа дисциплины**  
**СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ**

|                                          |                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Блок:</b>                             | <b>Блок 1 «Дисциплины (модули)»</b>                                                                                                                                            |
| <b>Часть образовательной программы:</b>  | <b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>                                                                                                                |
| <b>№ дисциплины по учебному плану:</b>   | <b>Б1.Ч.15.01.01</b>                                                                                                                                                           |
| <b>Трудоемкость в зачетных единицах:</b> | 1 семестр - 0;<br>2 семестр - 0;<br>3 семестр - 0;<br>4 семестр - 0;<br>5 семестр - 0;<br>6 семестр - 0;<br>всего - 0                                                          |
| <b>Часов (всего) по учебному плану:</b>  | 328 часа                                                                                                                                                                       |
| <b>Лекции</b>                            | не предусмотрено учебным планом                                                                                                                                                |
| <b>Практические занятия</b>              | 1 семестр - 31,7 часа;<br>2 семестр - 47,7 часа;<br>3 семестр - 63,7 часа;<br>4 семестр - 63,7 часа;<br>5 семестр - 63,7 часа;<br>6 семестр - 55,7 часа;<br>всего - 326,2 часа |
| <b>Лабораторные работы</b>               | не предусмотрено учебным планом                                                                                                                                                |
| <b>Консультации</b>                      | проводится в рамках часов аудиторных занятий                                                                                                                                   |
| <b>Самостоятельная работа</b>            | не предусмотрено учебным планом                                                                                                                                                |
| <b>в том числе на КП/КР</b>              | не предусмотрено учебным планом                                                                                                                                                |
| <b>Иная контактная работа</b>            | проводится в рамках часов аудиторных занятий                                                                                                                                   |
| <b>включая:</b>                          |                                                                                                                                                                                |
| <b>Тренинг</b>                           |                                                                                                                                                                                |
| <b>Промежуточная аттестация:</b>         |                                                                                                                                                                                |
| Зачет                                    | 1 семестр - 0,3 часа;                                                                                                                                                          |
| Зачет                                    | 2 семестр - 0,3 часа;                                                                                                                                                          |
| Зачет                                    | 3 семестр - 0,3 часа;                                                                                                                                                          |
| Зачет                                    | 4 семестр - 0,3 часа;                                                                                                                                                          |
| Зачет                                    | 5 семестр - 0,3 часа;                                                                                                                                                          |
| Зачет                                    | 6 семестр - 0,3 часа;                                                                                                                                                          |
|                                          | всего - 1,8 часа                                                                                                                                                               |

Москва 2022

## ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ:

Преподаватель

(должность)

|                                                                                   |                                                    |                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|
|  | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» |                               |
|                                                                                   | Сведения о владельце ЦЭП МЭИ                       |                               |
|                                                                                   | Владелец                                           | Жесткова Е.А.                 |
|                                                                                   | Идентификатор                                      | R612ca024-ZhestkovaYA-1532e2f |

(подпись)

Е.А. Жесткова

(расшифровка подписи)

## СОГЛАСОВАНО:

Руководитель  
образовательной программы

(должность, ученая степень, ученое звание)

|                                                                                   |                                                    |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------|
|  | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» |                              |
|                                                                                   | Сведения о владельце ЦЭП МЭИ                       |                              |
|                                                                                   | Владелец                                           | Крюков А.П.                  |
|                                                                                   | Идентификатор                                      | R9b81f956-KryukovAP-8dacf4ed |

(подпись)

А.П. Крюков

(расшифровка  
подписи)

Заведующий выпускающей  
кафедры

(должность, ученая степень, ученое звание)

|                                                                                   |                                                    |                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------|
|  | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» |                           |
|                                                                                   | Сведения о владельце ЦЭП МЭИ                       |                           |
|                                                                                   | Владелец                                           | Пузина Ю.Ю.               |
|                                                                                   | Идентификатор                                      | Re86e9a56-Puzina-4d2acad1 |

(подпись)

Ю.Ю. Пузина

(расшифровка  
подписи)

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель освоения дисциплины:** Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры в различных направлениях физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Занятия по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре" осуществляются в форме практических занятий по выбору студента: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, тяжелая атлетика, плавание, самбо, аэробика, офп, спец мед.

### Задачи дисциплины

- всестороннее развитие физических качеств и обеспечение на этой основе крепкого здоровья и высокой работоспособности студента;
- формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- совершенствование прикладных двигательных умений и навыков, необходимых в жизни и конкретной трудовой деятельности.

Формируемые у обучающегося **компетенции** и запланированные **результаты обучения** по дисциплине, соотнесенные с **индикаторами достижения компетенций**:

| Код и наименование компетенции                                                                                                                | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                  | Запланированные результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-2 <sub>УК-7</sub> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры | знать: <ul style="list-style-type: none"><li>- Основные принципы выполнения скоростно-силовых упражнений;</li><li>- Основные элементы выполнения техники координационных упражнений;</li><li>- Принципы развития скоростных способностей;</li><li>- Комплексы упражнений с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;</li><li>- Зоны интенсивности темпового бега;</li><li>- Основные принципы развития специальной выносливости;</li><li>- Основные принципы развития общей выносливости;</li><li>- Основные принципы выполнения подводящих упражнений;</li><li>- Основные принципы выполнения общеразвивающих упражнений на месте;</li><li>- Основные требования при выполнении контрольных нормативов;</li><li>- Принципы развития активной и пассивной гибкости;</li><li>- Основные принципы самоконтроля;</li><li>- Технику выполнения тяжелоатлетических упражнений;</li><li>- Основные принципы выполнения упражнений в движении;</li><li>- Основные правила выполнения легкоатлетических упражнений;</li><li>- Основные принципы выполнения силовых упражнений;</li></ul> |

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Запланированные результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Технику старта на различные дистанции;</li> <li>- Основные принципы развития скоростной выносливости;</li> <li>- Основные принципы выполнения игровых упражнений;</li> <li>- Физические качества необходимые для профессиональной деятельности;</li> <li>- Основные принципы интервальной, круговой и повторной тренировки;</li> <li>- Основные принципы выполнения упражнений с отягощением;</li> <li>- Основные правила техники безопасности.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнять основные элементы легкоатлетических упражнений;</li> <li>- Демонстрировать силовые упражнения без отягощений;</li> <li>- Демонстрировать технику низкого старта и метаний;</li> <li>- Использовать дистанционную скорость при темповом беге;</li> <li>- Выполнять специальные упражнения на гибкость;</li> <li>- Использовать комплексы различной интенсивности;</li> <li>- Выполнять упражнения с максимальной интенсивностью;</li> <li>- Выполнять упражнения со штангой;</li> <li>- Выполнять беговые упражнения с сохранением ритма;</li> <li>- Демонстрировать технику бега на средние дистанции;</li> <li>- Выполнять упражнения с различной интенсивностью;</li> <li>- Использовать физические качества для повышения работоспособности;</li> <li>- Соблюдать правила техники безопасности;</li> <li>- Демонстрировать технику спринтерского бега;</li> <li>- Демонстрировать технику выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- Выполнять прыжковые упражнения;</li> <li>- Демонстрировать технику в игровых видах спорта;</li> <li>- Выполнять комплексы</li> </ul> |

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Запланированные результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                      | <p>общеразвивающих упражнений в движении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Демонстрировать упражнения с отягощениями;</li> <li>- Выполнять координационные упражнения с максимальной амплитудой;</li> <li>- Выполнять комплексы общеразвивающие упражнения на месте;</li> <li>- Выполнять основные комплексы гимнастических упражнений;</li> <li>- Контролировать физическую нагрузку.</li> </ul> |

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВО

Дисциплина относится к основной профессиональной образовательной программе Техника и физика низких температур (далее – ОПОП), направления подготовки 14.03.01 Ядерная энергетика и теплофизика, уровень образования: высшее образование - бакалавриат.

Базируется на уровне среднего общего образования.

Результаты обучения, полученные при освоении дисциплины, необходимы при выполнении выпускной квалификационной работы.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 часа.

| №<br>п/п | Разделы/темы<br>дисциплины/формы<br>промежуточной<br>аттестации                      | Всего часов<br>на раздел | Семестр | Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы |     |      |              |   |     |    |     |                   |                                   | Содержание самостоятельной работы/<br>методические указания                                           |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------|-----|------|--------------|---|-----|----|-----|-------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                      |                          |         | Контактная работа                                                    |     |      |              |   |     |    | СР  |                   |                                   |                                                                                                       |
|          |                                                                                      |                          |         | Лек                                                                  | Лаб | Пр   | Консультация |   | ИКР |    | ПА  | Работа в семестре | Подготовка к аттестации /контроль |                                                                                                       |
| КПР      | ГК                                                                                   | ИККП                     | ТК      |                                                                      |     |      |              |   |     |    |     |                   |                                   |                                                                                                       |
| 1        | 2                                                                                    | 3                        | 4       | 5                                                                    | 6   | 7    | 8            | 9 | 10  | 11 | 12  | 13                | 14                                | 15                                                                                                    |
| 1        | Основы теории и методики обучения физической культуре, обучению техники безопасности | 31.7                     | 1       | -                                                                    | -   | 31.7 | -            | - | -   | -  | -   | -                 | -                                 | <u><b>Изучение материалов литературных источников:</b></u><br><br>[3], стр. 5-10<br>[4], стр. 114-123 |
| 1.1      | Обучение технике подводящих упражнений                                               | 8                        |         | -                                                                    | -   | 8    | -            | - | -   | -  | -   | -                 | -                                 |                                                                                                       |
| 1.2      | Общеразвивающие упражнения на месте                                                  | 8                        |         | -                                                                    | -   | 8    | -            | - | -   | -  | -   | -                 | -                                 |                                                                                                       |
| 1.3      | Основы легкоатлетической подготовки                                                  | 8                        |         | -                                                                    | -   | 8    | -            | - | -   | -  | -   | -                 | -                                 |                                                                                                       |
| 1.4      | Упражнения общих физических качеств подвижными играми                                | 7.7                      |         | -                                                                    | -   | 7.7  | -            | - | -   | -  | -   | -                 | -                                 |                                                                                                       |
|          | Зачет                                                                                | 0.3                      |         | -                                                                    | -   | -    | -            | - | -   | -  | 0.3 | -                 | -                                 |                                                                                                       |
|          | Всего за семестр                                                                     | 32.0                     |         | -                                                                    | -   | 31.7 | -            | - | -   | -  | 0.3 | -                 | -                                 |                                                                                                       |
|          | Итого за семестр                                                                     | 32.0                     |         | -                                                                    | -   | 31.7 | -            |   | -   |    | 0.3 | -                 |                                   |                                                                                                       |
| 2        | Основы теории и методики обучения физической культуре                                | 47.7                     | 2       | -                                                                    | -   | 47.7 | -            | - | -   | -  | -   | -                 | -                                 | <u><b>Изучение материалов литературных источников:</b></u><br><br>[3], стр. 11-16                     |
| 2.1      | Развитие гибкости                                                                    | 12                       |         | -                                                                    | -   | 12   | -            | - | -   | -  | -   | -                 | -                                 |                                                                                                       |
| 2.2      | Общеразвивающие упражнения в движении                                                | 12                       |         | -                                                                    | -   | 12   | -            | - | -   | -  | -   | -                 | -                                 |                                                                                                       |

|     |                                                                 |      |   |   |   |      |   |   |   |   |     |   |   |                                                                                      |
|-----|-----------------------------------------------------------------|------|---|---|---|------|---|---|---|---|-----|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.3 | Обучение технике основных легкоатлетических упражнений          | 12   |   | - | - | 12   | - | - | - | - | -   | - | - |                                                                                      |
| 2.4 | Обучение технике силовых упражнений                             | 11.7 |   | - | - | 11.7 | - | - | - | - | -   | - | - |                                                                                      |
|     | Зачет                                                           | 0.3  |   | - | - | -    | - | - | - | - | 0.3 | - | - |                                                                                      |
|     | Всего за семестр                                                | 48.0 |   | - | - | 47.7 | - | - | - | - | 0.3 | - | - |                                                                                      |
|     | Итого за семестр                                                | 48.0 |   | - | - | 47.7 | - |   | - |   | 0.3 | - |   |                                                                                      |
| 3   | Совершенствование общих физических качеств                      | 63.7 | 3 | - | - | 63.7 | - | - | - | - | -   | - | - | <b><u>Изучение материалов литературных источников:</u></b><br>[3], стр. 19-28, 80-83 |
| 3.1 | Совершенствование техники основных легкоатлетических упражнений | 16   |   | - | - | 16   | - | - | - | - | -   | - | - |                                                                                      |
| 3.2 | Развитие специальных физических качеств                         | 16   |   | - | - | 16   | - | - | - | - | -   | - | - |                                                                                      |
| 3.3 | Обучение технике спортивных игр                                 | 16   |   | - | - | 16   | - | - | - | - | -   | - | - |                                                                                      |
| 3.4 | Средства самоконтроля на занятиях                               | 15.7 |   | - | - | 15.7 | - | - | - | - | -   | - | - |                                                                                      |
|     | Зачет                                                           | 0.3  |   | - | - | -    | - | - | - | - | 0.3 | - | - |                                                                                      |
|     | Всего за семестр                                                | 64.0 |   | - | - | 63.7 | - | - | - | - | 0.3 | - | - |                                                                                      |
|     | Итого за семестр                                                | 64.0 |   | - | - | 63.7 | - |   | - |   | 0.3 | - |   |                                                                                      |
| 4   | Обучение специальных физических качеств                         | 63.7 | 4 | - | - | 63.7 | - | - | - | - | -   | - | - | <b><u>Изучение материалов литературных источников:</u></b><br>[1], стр. 47-56        |
| 4.1 | Профилактика травматизма на занятиях                            | 16   |   | - | - | 16   | - | - | - | - | -   | - | - |                                                                                      |
| 4.2 | Обучение технике легкоатлетических упражнений                   | 16   |   | - | - | 16   | - | - | - | - | -   | - | - |                                                                                      |
| 4.3 | Развитие скоростных                                             | 16   |   | - | - | 16   | - | - | - | - | -   | - | - |                                                                                      |

|     |                                                                              |      |   |   |   |      |   |   |   |     |   |   |                                                                                                   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|---|------|---|---|---|-----|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | способностей                                                                 |      |   |   |   |      |   |   |   |     |   |   |                                                                                                   |
| 4.4 | Совершенствование силовых способностей                                       | 15.7 |   | - | - | 15.7 | - | - | - | -   | - | - |                                                                                                   |
|     | Зачет                                                                        | 0.3  |   | - | - | -    | - | - | - | 0.3 | - | - |                                                                                                   |
|     | Всего за семестр                                                             | 64.0 |   | - | - | 63.7 | - | - | - | 0.3 | - | - |                                                                                                   |
|     | Итого за семестр                                                             | 64.0 |   | - | - | 63.7 | - | - | - | 0.3 | - | - |                                                                                                   |
| 5   | Совершенствование специальных физических качеств                             | 63.7 | 5 | - | - | 63.7 | - | - | - | -   | - | - | <u><b>Изучение материалов литературных источников:</b></u><br>[1], стр. 14-35                     |
| 5.1 | Совершенствование гибкости                                                   | 16   |   | - | - | 16   | - | - | - | -   | - | - |                                                                                                   |
| 5.2 | Развитие общей выносливости                                                  | 16   |   | - | - | 16   | - | - | - | -   | - | - |                                                                                                   |
| 5.3 | Развитие специальной выносливости                                            | 16   |   | - | - | 16   | - | - | - | -   | - | - |                                                                                                   |
| 5.4 | Совершенствование скоростных способностей                                    | 15.7 |   | - | - | 15.7 | - | - | - | -   | - | - |                                                                                                   |
|     | Зачет                                                                        | 0.3  |   | - | - | -    | - | - | - | 0.3 | - | - |                                                                                                   |
|     | Всего за семестр                                                             | 64.0 |   | - | - | 63.7 | - | - | - | 0.3 | - | - |                                                                                                   |
|     | Итого за семестр                                                             | 64.0 |   | - | - | 63.7 | - | - | - | 0.3 | - | - |                                                                                                   |
| 6   | Совершенствование физических качеств в профессионально-прикладной подготовке | 55.7 | 6 | - | - | 55.7 | - | - | - | -   | - | - | <u><b>Изучение материалов литературных источников:</b></u><br>[2], стр. 14-28<br>[4], стр.131-157 |
| 6.1 | Профессионально-прикладная физическая подготовка                             | 20   |   | - | - | 20   | - | - | - | -   | - | - |                                                                                                   |
| 6.2 | Совершенствование общей выносливости                                         | 20   |   | - | - | 20   | - | - | - | -   | - | - |                                                                                                   |
| 6.3 | Совершенствование специальной выносливости                                   | 15.7 |   | - | - | 15.7 | - | - | - | -   | - | - |                                                                                                   |
|     | Зачет                                                                        | 0.3  |   | - | - | -    | - | - | - | 0.3 | - | - |                                                                                                   |

|  |                  |       |   |   |   |           |   |   |   |   |     |   |   |  |
|--|------------------|-------|---|---|---|-----------|---|---|---|---|-----|---|---|--|
|  | Всего за семестр | 56.0  |   | - | - | 55.<br>7  | - | - | - | - | 0.3 | - | - |  |
|  | Итого за семестр | 56.0  |   | - | - | 55.<br>7  | - | - | - | - | 0.3 | - | - |  |
|  | ИТОГО            | 328.0 | - | - | - | 326<br>.2 | - | - | - | - | 1.8 | - | - |  |

**Примечание:** Лек – лекции; Лаб – лабораторные работы; Пр – практические занятия; КПр – аудиторные консультации по курсовым проектам/работам; ИККП – индивидуальные консультации по курсовым проектам/работам; ГК- групповые консультации по разделам дисциплины; СР – самостоятельная работа студента; ИКР – иная контактная работа; ТК – текущий контроль; ПА – промежуточная аттестация

### **3.2 Краткое содержание разделов**

#### **1. Основы теории и методики обучения физической культуре, обучению техники безопасности**

##### **1.1. Обучение технике подводящих упражнений**

Упражнения для пояса верхних конечностей, нижних конечностей, упражнения на растяжку, статические упражнения, разминочный бег, спортивная ходьба, бег трусцой, дыхательная гимнастика.

##### **1.2. Общеразвивающие упражнения на месте**

Упражнения с отягощением собственным весом, прыжковые упражнения на месте, упражнения с партнёром, упражнения со скакалкой, упражнения с гантелями, упражнения с набивным мячом, упражнения на шведской стенке, упражнения на гимнастической скамье..

##### **1.3. Основы легкоатлетической подготовки**

Спринтерский бег 100-400 м, бег на средние дистанции 500-1000 м, бег на длинные дистанции 2000-3000 м, прыжки в длину с места, с короткого разбега, метание мяча, метание гранаты.

##### **1.4. Упражнения общих физических качеств подвижными играми**

Координация, быстрота, выносливость.

#### **2. Основы теории и методики обучения физической культуре**

##### **2.1. Развитие гибкости**

Индивидуальные упражнения гимнастической стенки, упражнения с гимнастическими палками, упражнения с отягощениями, упражнения с партнёром, упражнения со скакалкой, статические упражнения, упражнения на расслабления.

##### **2.2. Общеразвивающие упражнения в движении**

Ходьба с изменением скорости, оздоровительный бег, прыжковые упражнения, беговые упражнения, барьерные упражнения, кроссовый бег, спринтерский бег, челночный бег.

##### **2.3. Обучение технике основных легкоатлетических упражнений**

Низкий старт и стартовый разгон, бег по дистанциям, бег по прямой, бег по виражу, эстафетный бег, барьерный бег, прыжки в длину.

##### **2.4. Обучение технике силовых упражнений**

Упражнения без отягощений, упражнения с отягощениями, упражнения на тренажерах, развитие абсолютной силы, развитие мышечной массы, развитие силовой выносливости, обучение техники рывка, обучение техники толчка.

#### **3. Совершенствование общих физических качеств**

##### **3.1. Совершенствование техники основных легкоатлетических упражнений**

Бег с низкого старта(30,60,100м), бег на дистанции(200,400м), бег на дистанции(800-1500м), кроссовый бег ( 3000-6000м), метание гранаты, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, эстафетный бег(4х100, 4х400м).

### 3.2. Развитие специальных физических качеств

Развитие специальной выносливости, развитие скоростной выносливости, развитие силовой выносливости, развитие скоростно-силовых качеств, развитие взрывной силы, развитие координационной выносливости, развитие специальной силы, развитие спец выносливости в игровых видах спорта.

### 3.3. Обучение технике спортивных игр

Ловля и передача мяча в баскетболе, ведение мяча в баскетболе, броски в баскетболе, приём сверху в волейболе, приём снизу в волейболе, нападающий удар в волейболе, приём и передача мяча в футболе, перемещение и удары в футболе.

### 3.4. Средства самоконтроля на занятиях

Внутренние признаки, внешние признаки, работоспособность, результативность, дневники самоконтроля, медицинский контроль, пульсометрия при различных нагрузках.

## 4. Обучение специальных физических качеств

### 4.1. Профилактика травматизма на занятиях

Организация занятий спортом, методика выполнения упражнений, правила техники безопасности при работе без отягощения, правила техники безопасности при работе на тренажерах, оказания первой помощи, правила поведения на занятиях, специфика травматизма.

### 4.2. Обучение технике легкоатлетических упражнений

Барьерные, беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения, скоростно-силовые упражнения, упражнения на развитие скоростной выносливости.

### 4.3. Развитие скоростных способностей

Прыжковые упражнения, ускорения на отрезках без отягощения 30, 60 м, ускорения на отрезках с отягощением 30, 60 м, бег с сопротивлением 30, 100 м, бег без сопротивления 30, 100 м, упражнения на развитие частоты движений, упражнения на развитие ритма стартового разгона, упражнения на развитие ритма бега на дистанции.

### 4.4. Совершенствование силовых способностей

Приседания со штангой, жим штанги лёжа, жим штанги стоя, становая тяга, специальные упражнения с гирями, специальные упражнения со штангой, специальные упражнения с гантелями, специальные упражнения на блочных тренажерах.

## 5. Совершенствование специальных физических качеств

### 5.1. Совершенствование гибкости

Упражнения на гибкость, упражнения на координацию движений, упражнения для верхнего плечевого пояса, наклоны, повороты, упражнения для мышц ног, прыжки, упражнения в парах.

### 5.2. Развитие общей выносливости

Выполнение упражнений с заданным ритмом, темпом за ранее определённое время(семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с выбросом прямых ног вперед, ускорения 30-40 м).

### 5.3. Развитие специальной выносливости

Беговые, прыжковые, силовые, а также быстрого бега с целью развития специальной выносливости должны достигать высоких показателей - 180 уд/мин (30 ударов за 10 с) и максимальных значений.

### 5.4. Совершенствование скоростных способностей

Интервальная, повторная, круговая, форт лек тренировки.

## 6. Совершенствование физических качеств в профессионально-прикладной подготовке

### 6.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка

достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии, предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия, использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время, выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

### 6.2. Совершенствование общей выносливости

Метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод повторного интервального упражнения, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, Равномерный метод..

### 6.3. Совершенствование специальной выносливости

Выполнение упражнений с соответствующей зоне интенсивности . Использование различных зон интенсивности..

## 3.3. Темы практических занятий

1. Средства самоконтроля на занятиях;
2. Общеразвивающие упражнения в движении;
3. Развитие скоростных способностей;
4. Общеразвивающие упражнения на месте;
5. Совершенствование силовых способностей;
6. Развитие специальных физических качеств;
7. Профилактика травматизма на занятиях;
8. Развитие гибкости;
9. Обучение технике спортивных игр;
10. Обучение технике основных легкоатлетических упражнений;
11. Обучение технике силовых упражнений;
12. Упражнения общих физических качеств подвижными играми;
13. Совершенствование техники основных легкоатлетических упражнений;
14. Основы легкоатлетической подготовки;
15. Обучение технике легкоатлетических упражнений;
16. Обучение технике подводящих упражнений.

## 3.4. Темы лабораторных работ

не предусмотрено

### **3.5 Консультации**

### **3.6 Тематика курсовых проектов/курсовых работ**

Курсовой проект/ работа не предусмотрены

### 3.7. Соответствие разделов дисциплины и формируемых в них компетенций

| Запланированные результаты обучения по дисциплине<br>(в соответствии с разделом 1) | Коды индикаторов     | Номер раздела дисциплины<br>(в соответствии с п.3.1) |   |   |   |   |   | Оценочное средство<br>(тип и наименование)                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|--------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    |                      | 1                                                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |                                                                                |
| <b>Знать:</b>                                                                      |                      |                                                      |   |   |   |   |   |                                                                                |
| Основные правила техники безопасности                                              | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |                                                      |   |   | + |   |   | Тренинг/Оценка техники безопасности. Сем 4                                     |
| Основные принципы выполнения упражнений с отягощением                              | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |                                                      | + |   |   |   |   | Тренинг/Оценка техники выполнения гимнастических упражнений. Сем 2             |
| Основные принципы интервальной, круговой и повторной тренировки                    | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |                                                      |   |   |   | + |   | Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 5           |
| Физические качества необходимые для профессиональной деятельности                  | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |                                                      |   |   |   |   | + | Тренинг/Оценка уровня прикладной подготовки. Сем 6                             |
| Основные принципы выполнения игровых упражнений                                    | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |                                                      |   | + |   |   |   | Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 3                   |
| Основные принципы развития скоростной выносливости                                 | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |                                                      |   | + |   |   |   | Тренинг/Оценка техники специальных легкоатлетических упражнений. Сем 3         |
| Технику старта на различные дистанции                                              | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |                                                      |   | + |   |   |   | Тренинг/Оценка техники общих легкоатлетических упражнений. Сем 3               |
| Основные принципы выполнения силовых упражнений                                    | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |                                                      | + |   |   |   |   | Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 2                   |
| Основные правила выполнения легкоатлетических упражнений                           | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |                                                      | + |   |   |   |   | Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2           |
| Основные принципы выполнения упражнений в движении                                 | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |                                                      | + |   |   |   |   | Тренинг/Оценка выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 2 |
| Технику выполнения тяжелоатлетических упражнений                                   | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |                                                      |   |   | + |   |   | Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 4                   |
| Основные принципы самоконтроля                                                     | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |                                                      |   | + |   |   |   | Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. сем 3           |
| Принципы развития активной и пассивной гибкости                                    | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |                                                      |   |   |   | + |   | Тренинг/Оценка техники выполнения упражнений на гибкость и координацию. Сем 5  |
| Основные требования при выполнении контрольных нормативов                          | ИД-2 <sub>УК-7</sub> | +                                                    |   |   |   |   |   | Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 1                   |

|                                                                       |                      |   |   |   |   |   |   |                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|---|---|---|---|---|---|--------------------------------------------------------------------------------|
| Основные принципы выполнения общеразвивающих упражнений на месте      | ИД-2 <sub>УК-7</sub> | + |   |   |   |   |   | Тренинг/Оценка выполнения общеразвивающих упражнений техники на месте. Сем 1   |
| Основные принципы выполнения подводящих упражнений                    | ИД-2 <sub>УК-7</sub> | + |   |   |   |   |   | Тренинг/Оценка техники выполнения гимнастических упражнений. Сем 1             |
| Основные принципы развития общей выносливости                         | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   |   |   | + |   | Тренинг/Оценка уровня общей и специальной выносливости. Сем 5                  |
| Основные принципы развития специальной выносливости                   | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   |   |   | + |   | Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 5                   |
| Зоны интенсивности темпового бега                                     | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   |   |   |   | + | Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 6                   |
| Комплексы упражнений с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   |   |   |   | + | Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 6           |
| Принципы развития скоростных способностей                             | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   |   | + |   |   | Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 4           |
| Основные элементы выполнения техники координационных упражнений       | ИД-2 <sub>УК-7</sub> | + |   |   |   |   |   | Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 1           |
| Основные принципы выполнения скоростно-силовых упражнений             | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   |   | + |   |   | Тренинг/Оценка техники специальных легкоатлетических упражнений. Сем 4         |
| <b>Уметь:</b>                                                         |                      |   |   |   |   |   |   |                                                                                |
| Контролировать физическую нагрузку                                    | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   | + |   |   |   | Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. сем 3           |
| Выполнять основные комплексы гимнастических упражнений                | ИД-2 <sub>УК-7</sub> | + |   |   |   |   |   | Тренинг/Оценка техники выполнения гимнастических упражнений. Сем 1             |
| Выполнять комплексы общеразвивающие упражнения на месте               | ИД-2 <sub>УК-7</sub> | + |   |   |   |   |   | Тренинг/Оценка выполнения общеразвивающих упражнений техники на месте. Сем 1   |
| Выполнять координационные упражнения с максимальной амплитудой        | ИД-2 <sub>УК-7</sub> | + |   |   |   |   |   | Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 1           |
| Демонстрировать упражнения с отягощениями                             | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   | + |   |   |   |   | Тренинг/Оценка техники выполнения гимнастических упражнений. Сем 2             |
| Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений в движении             | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   | + |   |   |   |   | Тренинг/Оценка выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 2 |
| Демонстрировать технику в игровых видах                               | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   | + |   |   |   | Тренинг/Оценка уровня общефизической                                           |

|                                                                  |                      |   |   |   |   |   |   |                                                                               |
|------------------------------------------------------------------|----------------------|---|---|---|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------|
| спорта                                                           |                      |   |   |   |   |   |   | подготовленности. Сем 3                                                       |
| Выполнять прыжковые упражнения                                   | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   |   | + |   |   | Тренинг/Оценка техники специальных легкоатлетических упражнений. Сем 4        |
| Демонстрировать технику выполнения контрольных нормативов        | ИД-2 <sub>УК-7</sub> | + |   |   |   |   |   | Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 1                  |
| Демонстрировать технику спринтерского бега                       | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   |   | + |   |   | Тренинг/Оценка техники безопасности. Сем 4                                    |
| Соблюдать правила техники безопасности                           | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   |   |   | + |   | Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 5          |
| Использовать физические качества для повышения работоспособности | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   |   |   | + |   | Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 5                  |
| Выполнять упражнения с различной интенсивностью                  | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   |   |   |   | + | Тренинг/Оценка уровня прикладной подготовки. Сем 6                            |
| Демонстрировать технику бега на средние дистанции                | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   | + |   |   |   | Тренинг/Оценка техники специальных легкоатлетических упражнений. Сем 3        |
| Выполнять беговые упражнения с сохранением ритма                 | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   |   |   | + |   | Тренинг/Оценка уровня общей и специальной выносливости. Сем 5                 |
| Выполнять упражнения со штангой                                  | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   |   | + |   |   | Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 4                  |
| Выполнять упражнения с максимальной интенсивностью               | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   |   | + |   |   | Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 4          |
| Использовать комплексы различной интенсивности                   | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   |   |   |   | + | Тренинг/Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 6          |
| Выполнять специальные упражнения на гибкость                     | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   |   |   | + |   | Тренинг/Оценка техники выполнения упражнений на гибкость и координацию. Сем 5 |
| Использовать дистанционную скорость при темповом беге            | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   |   |   |   | + | Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 6                  |
| Демонстрировать технику низкого старта и метаний                 | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   |   | + |   |   |   | Тренинг/Оценка техники общих легкоатлетических упражнений. Сем 3              |
| Демонстрировать силовые упражнения без отягощений                | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   | + |   |   |   |   | Тренинг/Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 2                  |
| Выполнять основные элементы                                      | ИД-2 <sub>УК-7</sub> |   | + |   |   |   |   | Тренинг/Оценка уровня специальной                                             |

|                              |  |  |  |  |  |  |  |                                    |
|------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|------------------------------------|
| легкоатлетических упражнений |  |  |  |  |  |  |  | физической подготовленности. Сем 2 |
|------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|------------------------------------|

#### **4. КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ)**

##### **4.1. Текущий контроль успеваемости**

###### **1 семестр**

Форма реализации: Смешанная форма

1. Оценка выполнения общеразвивающих упражнений техники на месте. Сем 1 (Тренинг)
2. Оценка техники выполнения гимнастических упражнений. Сем 1 (Тренинг)
3. Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 1 (Тренинг)
4. Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 1 (Тренинг)

###### **2 семестр**

Форма реализации: Смешанная форма

1. Оценка выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 2 (Тренинг)
2. Оценка техники выполнения гимнастических упражнений. Сем 2 (Тренинг)
3. Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)
4. Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)

###### **3 семестр**

Форма реализации: Смешанная форма

1. Оценка техники общих легкоатлетических упражнений. Сем 3 (Тренинг)
2. Оценка техники специальных легкоатлетических упражнений. Сем 3 (Тренинг)
3. Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 3 (Тренинг)
4. Оценка уровня специальной физической подготовленности. сем 3 (Тренинг)

###### **4 семестр**

Форма реализации: Смешанная форма

1. Оценка техники безопасности. Сем 4 (Тренинг)
2. Оценка техники специальных легкоатлетических упражнений. Сем 4 (Тренинг)
3. Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 4 (Тренинг)
4. Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 4 (Тренинг)

###### **5 семестр**

Форма реализации: Смешанная форма

1. Оценка техники выполнения упражнений на гибкость и координацию. Сем 5 (Тренинг)
2. Оценка уровня общей и специальной выносливости. Сем 5 (Тренинг)
3. Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 5 (Тренинг)
4. Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 5 (Тренинг)

###### **6 семестр**

Форма реализации: Смешанная форма

1. Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 6 (Тренинг)
2. Оценка уровня прикладной подготовки. Сем 6 (Тренинг)
3. Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 6 (Тренинг)

Балльно-рейтинговая структура дисциплины является приложением А.

## 4.2 Промежуточная аттестация по дисциплине

### Зачет (Семестр №1)

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

### Зачет (Семестр №2)

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

### Зачет (Семестр №3)

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

### Зачет (Семестр №4)

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

### Зачет (Семестр №5)

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

### Зачет (Семестр №6)

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

В диплом выставляется оценка за 6 семестр.

**Примечание:** Оценочные материалы по дисциплине приведены в фонде оценочных материалов ОПОП.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Печатные и электронные издания:

1. Н. В. Тычинин- "Элективные курсы по физической культуре и спорту", Издательство: "Воронежский государственный университет инженерных технологий", Воронеж, 2017 - (65 с.)  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>;
2. О. В. Парыгина, О. Г. Мрочко- "Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров", Издательство: "Альтаир|МГАВТ", Москва, 2017 - (55 с.)  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483865>;
3. А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева- "Физическая культура и спорт в вузе", Издательство: "Директ-Медиа", Москва, Берлин, 2020 - (106 с.)  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>;
4. А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин, Л. Н. Шелкова, С. А. Барченко- "Физическая культура и спорт", Издательство: "Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ)", Санкт-Петербург, 2019 - (372 с.)  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592>.

### 5.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

1. СДО "Прометей";
2. Office / Российский пакет офисных программ;
3. Windows / Операционная система семейства Linux;

#### 4. Майнд Видеоконференции.

### 5.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС Лань - <https://e.lanbook.com/>
2. ЭБС "Университетская библиотека онлайн" - [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red)
3. Электронная библиотека МЭИ (ЭБ МЭИ) - <http://elib.mpei.ru/login.php>
4. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru>
5. База открытых данных Министерства труда и социальной защиты РФ - <https://rosmintrud.ru/opendata>
6. Информационно-справочная система «Кодекс/Техэксперт» - <Http://proinfosoft.ru;>  
<http://docs.cntd.ru/>
7. Открытая университетская информационная система «РОССИЯ» - <https://uisrussia.msu.ru>
8. Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки - <https://obrnadzor>

### 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Тип помещения                                                  | Номер аудитории, наименование | Оснащение                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебные аудитории для проведения практических занятий, КР и КП | Н-101, Спортивный зал         | скамья, компьютерная сеть с выходом в Интернет, документы, стенд информационный, спортивный инвентарь, хозяйственный инвентарь                                |
|                                                                | Ж-120, Машинный зал ИВЦ       | сервер, кондиционер                                                                                                                                           |
|                                                                | СЗ, Спортивный зал            | скамья, стол, стул, спортивный инвентарь, тренажеры, полоса препятствий, шведская стенка, гимнастические коврики, палки, мячи, гантели, гири, штанги, зеркала |
|                                                                | СМ, Спортивный манеж          |                                                                                                                                                               |
| Учебные аудитории для проведения промежуточной аттестации      | Н-101, Спортивный зал         | скамья, компьютерная сеть с выходом в Интернет, документы, стенд информационный, спортивный инвентарь, хозяйственный инвентарь                                |
|                                                                | Ж-120, Машинный зал ИВЦ       | сервер, кондиционер                                                                                                                                           |
|                                                                | СЗ, Спортивный зал            | скамья, стол, стул, спортивный инвентарь, тренажеры, полоса препятствий, шведская стенка, гимнастические коврики, палки, мячи, гантели, гири, штанги, зеркала |
|                                                                | СМ, Спортивный манеж          |                                                                                                                                                               |
| Помещения для самостоятельной работы                           | М-411/1, Компьютерный класс   | стол, стул, доска меловая, мультимедийный проектор, компьютер персональный                                                                                    |
| Помещения для                                                  | М-402,                        | стеллаж для хранения книг, стул, стол                                                                                                                         |

|                                                          |                        |                                                                                         |
|----------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| консультирования                                         | Аудитория каф.<br>"НТ" | письменный                                                                              |
| Помещения для хранения оборудования и учебного инвентаря | М-407/1,<br>Кладовая   | стеллаж для хранения инвентаря, стеллаж для хранения книг, инвентарь специализированный |

## БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

## Спортивные секции

(название дисциплины)

## 1 семестр

**Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:**

- КМ-1 Оценка техники выполнения гимнастических упражнений. Сем 1 (Тренинг)  
 КМ-2 Оценка выполнения общеразвивающих упражнений техники на месте. Сем 1 (Тренинг)  
 КМ-3 Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 1 (Тренинг)  
 КМ-4 Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 1 (Тренинг)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет.**

| Номер раздела | Раздел дисциплины                                                                    | Индекс КМ: | КМ-1 | КМ-2 | КМ-3 | КМ-4 |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|------|------|------|
|               |                                                                                      | Неделя КМ: | 4    | 8    | 12   | 15   |
| 1             | Основы теории и методики обучения физической культуре, обучению техники безопасности |            |      |      |      |      |
| 1.1           | Обучение технике подводящих упражнений                                               |            | +    |      |      |      |
| 1.2           | Общеразвивающие упражнения на месте                                                  |            |      | +    |      |      |
| 1.3           | Основы легкоатлетической подготовки                                                  |            |      |      | +    |      |
| 1.4           | Упражнения общих физических качеств подвижными играми                                |            |      |      |      | +    |
| Вес КМ, %:    |                                                                                      |            | 25   | 25   | 25   | 25   |

## 2 семестр

**Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:**

- КМ-1 Оценка техники выполнения гимнастических упражнений. Сем 2 (Тренинг)  
 КМ-2 Оценка выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 2 (Тренинг)  
 КМ-3 Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)  
 КМ-4 Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет.**

| Номер раздела | Раздел дисциплины                                     | Индекс КМ: | КМ-1 | КМ-2 | КМ-3 | КМ-4 |
|---------------|-------------------------------------------------------|------------|------|------|------|------|
|               |                                                       | Неделя КМ: | 4    | 8    | 12   | 15   |
| 1             | Основы теории и методики обучения физической культуре |            |      |      |      |      |
| 1.1           | Развитие гибкости                                     |            | +    |      |      |      |

|            |                                                        |    |    |    |    |
|------------|--------------------------------------------------------|----|----|----|----|
| 1.2        | Общеразвивающие упражнения в движении                  |    | +  |    |    |
| 1.3        | Обучение технике основных легкоатлетических упражнений |    |    | +  |    |
| 1.4        | Обучение технике силовых упражнений                    |    |    |    | +  |
| Вес КМ, %: |                                                        | 25 | 25 | 25 | 25 |

### 3 семестр

**Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:**

- КМ-1 Оценка техники общих легкоатлетических упражнений. Сем 3 (Тренинг)  
КМ-2 Оценка техники специальных легкоатлетических упражнений. Сем 3 (Тренинг)  
КМ-3 Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 3 (Тренинг)  
КМ-4 Оценка уровня специальной физической подготовленности. сем 3 (Тренинг)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет.**

| Номер раздела | Раздел дисциплины                                               | Индекс КМ: | КМ-1 | КМ-2 | КМ-3 | КМ-4 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------|------------|------|------|------|------|
|               |                                                                 | Неделя КМ: | 4    | 8    | 12   | 15   |
| 1             | Совершенствование общих физических качеств                      |            |      |      |      |      |
| 1.1           | Совершенствование техники основных легкоатлетических упражнений |            | +    |      |      |      |
| 1.2           | Развитие специальных физических качеств                         |            |      | +    |      |      |
| 1.3           | Обучение технике спортивных игр                                 |            |      |      | +    |      |
| 1.4           | Средства самоконтроля на занятиях                               |            |      |      |      | +    |
| Вес КМ, %:    |                                                                 |            | 25   | 25   | 25   | 25   |

### 4 семестр

**Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:**

- КМ-1 Оценка техники безопасности. Сем 4 (Тренинг)  
КМ-2 Оценка техники специальных легкоатлетических упражнений. Сем 4 (Тренинг)  
КМ-3 Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 4 (Тренинг)  
КМ-4 Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 4 (Тренинг)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет.**

| Номер раздела | Раздел дисциплины                       | Индекс КМ: | КМ-1 | КМ-2 | КМ-3 | КМ-4 |
|---------------|-----------------------------------------|------------|------|------|------|------|
|               |                                         | Неделя КМ: | 4    | 8    | 12   | 15   |
| 1             | Обучение специальных физических качеств |            |      |      |      |      |

|            |                                               |    |    |    |    |
|------------|-----------------------------------------------|----|----|----|----|
| 1.1        | Профилактика травматизма на занятиях          | +  |    |    |    |
| 1.2        | Обучение технике легкоатлетических упражнений |    | +  |    |    |
| 1.3        | Развитие скоростных способностей              |    |    | +  |    |
| 1.4        | Совершенствование силовых способностей        |    |    |    | +  |
| Вес КМ, %: |                                               | 25 | 25 | 25 | 25 |

### 5 семестр

#### Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

КМ-1 Оценка техники выполнения упражнений на гибкость и координацию. Сем 5 (Тренинг)

КМ-2 Оценка уровня общей и специальной выносливости. Сем 5 (Тренинг)

КМ-3 Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 5 (Тренинг)

КМ-4 Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 5 (Тренинг)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет.**

| Номер раздела | Раздел дисциплины                                | Индекс КМ: | КМ-1 | КМ-2 | КМ-3 | КМ-4 |
|---------------|--------------------------------------------------|------------|------|------|------|------|
|               |                                                  | Неделя КМ: | 4    | 8    | 12   | 15   |
| 1             | Совершенствование специальных физических качеств |            |      |      |      |      |
| 1.1           | Совершенствование гибкости                       |            | +    |      |      |      |
| 1.2           | Развитие общей выносливости                      |            |      | +    |      |      |
| 1.3           | Развитие специальной выносливости                |            |      |      | +    |      |
| 1.4           | Совершенствование скоростных способностей        |            |      |      |      | +    |
| Вес КМ, %:    |                                                  |            | 25   | 25   | 25   | 25   |

### 6 семестр

#### Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

КМ-1 Оценка уровня прикладной подготовки. Сем 6 (Тренинг)

КМ-2 Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 6 (Тренинг)

КМ-3 Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 6 (Тренинг)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет.**

| Номер раздела | Раздел дисциплины                                                            | Индекс КМ: | КМ-1 | КМ-2 | КМ-3 |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------|------------|------|------|------|
|               |                                                                              | Неделя КМ: | 4    | 8    | 12   |
| 1             | Совершенствование физических качеств в профессионально-прикладной подготовке |            |      |      |      |

|            |                                                  |    |    |    |
|------------|--------------------------------------------------|----|----|----|
| 1.1        | Профессионально-прикладная физическая подготовка | +  |    |    |
| 1.2        | Совершенствование общей выносливости             |    | +  |    |
| 1.3        | Совершенствование специальной выносливости       |    |    | +  |
| Вес КМ, %: |                                                  | 30 | 30 | 40 |