Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич

Должность: ректор

Дата подписания: **30.12.**2020 **00**:**36**:**24** 

Уникальный программный ключ:

9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16f3c0ce536f0fc6дарственный университет

минобрна ки россии

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Строительства и архитектуры

(наименование ф-та полностью)

Пахомова Е.Г.

«<u>31</u>» <u>08</u> 20 <u>14</u> г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре:	
Прикладная физическая культура	
(наименование дисциплины)	
направление подготовки (специальность) 21.03.02 (шифр согласно ФГОС	
Землеустройство и кадастры	
и наименование направления подготовки (специальности)	
Городской кадастр	
наименование профиля, специализации или магистерской программы	
форма обучения очная	
(очная, очно-заочная, заочная)	

Рабочая программа составлена в соответст образовательным стандартом высшего образован	вии с Федеральным государственным направления подготовки 21.03.02
Земпеустройство и каластры и на основании учебног	о плана направления подготовки 21.03.02
Землеустройство и кадастры, одобренного Ученым с	оветом университета, протокол №5 «30»
января 2017 г.	
Рабочая программа обсуждена и рекомендов	вана к применению в образовательном
процессе для обучения студентов направления 1	подготовки 21.03.02 Землеустройство и
кадастры на заседании кафедры физвоспитания «28»	февраля 2017 г., протокол №7
(наименование кафедры, дата,	номер протокола)
2 0 eal	201
И.о. заведующего кафедрой	Скриплёва Е.В.
	Tilale K FF
Разработчики рабочей программы:	Карпова Г.Г.
	(к. психол н., доцент)
	<u>Му</u> Цуканова О.М. (к. ист! н./доцент)
	Дуканова Оли.
	(к. ист. н.) обцент)
Согласовано: на заседании кафедры Экспертизи	ОТОНОСТ ОКАТООМИЖИВИЕ В ВИНЕГЕВЕТ В И И
Согласовано: на заседании кафедры экспертиза	и управлении педвижничестью, гориото
дела « 29 » авщеме 2014, протокол № (наименование кафедры, дата, номер протоколо	и подпись заведующего кафедрой)
(наименование кафеоры, бата, помер протоколе	i, noomee stoces, enjers in propin
Зав. кафедрой	Крыгина А.М.
Зав. кафедроп	^
Директор научной библиотеки	Ввалей Макаровская В.Г.
директор нау топ ополнетени	08
Рабочая программа пересмотрена, обсужден	а и рекомендована к применению в
образовательном процессе на основании учебного	плана направления подготовки 21.03.02
Землеустройство и каластры, одобренного Ученым	т советом университета, протокол № 🤰
« db» марта 20/8 г. на	заседании Кидрерри РВ 30.08.18-1
кафедры Стер Т.В. Споблинов	lo upomonou NI
(наименование кафедры, дата	, номер протокола)
Зав. кафедрой	
Рабочая программа пересмотрена, обсужден	а и рекомендована к применению в
образовательном процессе на основании учебного	плана направления подготовки 21.03.02
Землеустройство и кадастры, одобренного Ученым	советом университета, протокол ж
«»20г.	на заседании
кафедры	ma wayan unamaraya)
1 (A)	та, помер протокола)
Зав. кафедрой	
Рабочая программа пересмотрена, обсужден	та и рекомендована к применению в
образовательном процессе на основании учебного	плана направления полготовки 21.03.02
Землеустройство и кадастры, одобренного Ученым	и советом университета, протокол №
	на заседании

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

кафедры\_

Зав. кафедрой

Рабочая программа дисциплины п реализации в образовательном процесс на о <u>Землеустройство и кадастры</u> , направленном Ученым советом университета, протокол № физического воспитания от « <u>З/</u> » <u>ОЗ</u> 202	основании учебного сть (профиль) <u>«Горо</u> 2 «» 20	плана ОПОП ВО 21.03.02 декой кадастр», одобрено
Зав. кафедры		Т.В. Скобликова (инициалы, фамилия)
Рабочая программа дисциплины п реализации в образовательном процесс на с Землеустройство и кадастры, направленнос Ученым советом университета, протокол уфизического воспитания от «29» 06 202/г	основании учебного сть (профиль) «Горо № «» 20	плана ОПОП ВО 21.03.02 декой кадастр», одобрено
Зав. кафедры	<u>Пко</u>	7. В , Скобликово (инициалы, фамилия)
Рабочая программа дисциплины преализации в образовательном процесс на образовательном процесс на образовательном процесс на образовательном процесс на образовательном протокол ученым советом университета, протокол ученым советом университета, протокол ученым советом университета, протокол ученым советом от образовательного образования от образования образования от образования образования от образования образов	основании учебного сть (профиль) «Горо № «» 20 с, протокол № /2.	плана ОПОП ВО 21.03.02 дской кадастр», одобрено г. на заседании кафедры
Зав. кафедры	<u> Крео</u> (подпись)	С.В. Токальва (инициалы, фамилия)
Рабочая программа дисциплины по реализации в образовательном процесс на образовательном протокол ученым советом университета, протокол ученым советом университета, протокол ученым советом университета, протокол ученым советом программа дисциплины по образовательном процесс на образовательном протоком протоком протоком протоком протоком протоком протоком пределеньном протоком пр	ересмотрена, обсуж, основании учебного сть (профиль) «Горо, № «» 20	дена и рекомендована к плана ОПОП ВО 21.03.02 дской кадастр», одобрено
Зав. кафедры	<u>Бхор</u> (подпись)	С.В. Токо/ово (инициалы, фамилия)
Рабочая программа дисциплины по реализации в образовательном процесс на о Землеустройство и кадастры, направленное Ученым советом университета, протокол меропроститения от «» 20 г	основании учебного : сть (профиль) «Горо, № «» 20	плана ОПОП ВО 21.03.02 дской кадастр», одобрено
Зав. кафедры	(подпись)	(инициалы, фамилия)
Рабочая программа дисциплины по реализации в образовательном процесс на о Землеустройство и кадастры, направленнос Ученым советом университета, протокол м физического воспитания от «» 20 г	основании учебного: сть (профиль) «Горо, № «» 20	плана ОПОП ВО 21.03.02 дской кадастр», одобрено
Зав. кафедры	(полпись)	(инициалы, фамилия)

1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

физической культуры личности и способности оптимального Формирование использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также использования приемов первой помощи, методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, толерантно воспринимая социальные и культурные различия.

#### 1.2 Задачи дисциплины

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре. установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом. психическое

благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей;

- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую и социальную готовность студента к будущей профессии и способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и развития способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных

ситуаций.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Обучающиеся должны знать:

- средства и методы формирования двигательных навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
  - основы здорового образа жизни;
  - способы и приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
  - методы работы в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия, и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

- самостоятельно и в коллективной форме поддерживать средствами физической культуры и спорта необходимый уровень подготовленности для эффективного решения задач в социальной, профессиональной деятельности и для укрепления здоровья;
- осознанно использовать методы и средства физической культуры, а также приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для работы в команде и совершенствования способности использования приемов первой помощи и защиты в условиях чрезвычайных ситуаций для достижения социальных и профессиональных целей;

- навыками сохранения и повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, а также приемами первой помощи. методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций:
- методами, навыками и способами работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия;
- навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

- способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия (ОК-6);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина элективные курсы по физической культуре «Прикладная физическая культура» является элективной дисциплиной (дисциплиной по выбору) вариативной части образовательной программы, изучается на 1 курсе (1-2 семестры).

3 Объём дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3 - Объём дисциплины

Таблица 3 - Объём дисциплины Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	329 (328,1)
в том числе:	
лекции .	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	328
экзамен	не предусмотрен
зачёт	0,1
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
расчётно-графическая (контрольная) работа	не предусмотрена
Аудиторная работа (всего):	328
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0 .
практические занятия	328
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	не предусмотрена
Контроль/экз. (подготовка к экзамену)	0

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

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1. — Содержание лисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции: 100м челночный бег 10х10 метров, 4х20 метров Техника бега: низкий старт, стартовый разбег бег по дистанции, повороты в челночном беге финиширование. Специальные упражнения бегуна.  Бег на дистанции: 500, 1000м, 2000м 3000м. Техника бега: высокий старт, бег подистанции (по прямой и по виражу)

Г			финиширование. Специальные упражнения
			бегуна.
			Бег по пересеченной местности (кросс): бег
			в лесной зоне и по открытой местности.
			Способы преодоления: спусков. подъемов,
			канав, поваленных деревьев и др. естественных
			пренятствий.
			Контрольный бег в условиях соревнований.
-	2	Преодоление препятствий	Способы преодоления препятствий: с
	2.	преодоление препитетьии	опорой на руки (руку), зацепом, силой, с
			помощью партнера. Преодоление лабиринта,
			пренятствия по узкой опоре. Способы
			препятствия по узкои опоре. спосоов
			выполнения прыжков в глубину из положений:
			еидя, стоя, с опорой на руки (руку), виса.
			Преодоление полос препятствий. Способы,
			тренировка преодоления различных полос
			препятствий. Контрольное упражнение на
			полосе препятствий
-	3.	Спортивные и подвижные игры	Техника игры в баскетболе, волейболе,
	٥.	Chophiana	футболе: стойки, перемещения, ведение мяча,
			остановка, прием и передачи мяча. бросок (удар)
	347		мяча, отбор мяча, блок и т.п.
			Тактика игры в нападении (контратака,
			быстрый пас в отрыв и т.п.) и в защите (зонная,
			личная защита и т.п.).
			Подвижные игры и спортивные игры по
			упрощенным правилам.
	4.	Лыжная подготовка	Подъемы, спуски, повороты, торможения.
			Лыжная гонка на 5 км.
			Tiph Otes terbin energ
			подготовкой заменяются на ускоренные
			передвижения (бег. кросс) на 3 км (мужчины), 1
			км (женщины).
r	5.	Атлетическая подготовка	Упражнения с отягощениями (медицинбол,
	٥.		гири, гантели, штанга, партнер и др.).
			Упражнения на тренажерах.
			Комплексы упражнений для различных
	ě.		групп мышц.
			Способы переноски партнера: на плечах, с
			поддержкой двумя руками, с поддержкой одной
			рукой, лежащего на одном плече. Переноска
			партнера вдвоем: сидящего на руках. сидящего
			партнера вдвоем, сидищего на руках, сидищего
			на руках с опорой спиной, с поддержкой под
			руки и колени.
	6.	Гимнастика	Упражнения на ловкость. Кувырки: вперед,
			назад, вперед через плечо, назад через плечо,
			полет-кувырок, перекат.
			Строевые приемы на месте и в движении:
			построение и перестроения, повороты на месте и
			в движении, размыкания и смыкания.
			Общеразвивающие упражнения:
			упражнения для рук и плечевого пояса, для

7.	Элементы единоборств	туловища и шеи, для ног и пояса нижних конечностей: упражнения для развития физических качеств; упражнения на восстановление и расслабления  Упражнения на гимнастических снарядах: ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения на развитие силовых способностей (отжимание в упоре лежа, поднимание туловища или ног из положения лежа на спине или животе и др.) на ковре; упражнения в равновесии на ковре, скамейке; упражнения в лазании по канату; упражнения в поднимании и переноске груза или партнера; подтягивание, поднимание ног. подъем переворотом, выход силой, размахивание и др. на перекладине; отжимание в упоре. ходьба в упоре. упор углом, размахивание, соскоки и др. на брусьях; поднимание ног, вис углом и др. на гимнастической лестнице и другие упражнения на гимнастических снарядах.  Стойки, передвижения. Стойки для подготовки к единоборству и во время поединков. Передвижения шагом. бегом, прыжком, скачком.  Акробатические упражнения: группировка; перекаты вперед, назад, в сторону, кувырки вперед, назад, в сторону; длинные кувырки вперед, назад, в сторону; длинные кувырки и кувырки прыжком через препятствия; стойка на лопатках, на руках; контрольное упражнение на развитие координации движений
		стойка на лопатках, на руках; контрольное упражнение на развитие координации движений (акробатический комплекс).  Упражнения на гибкость и увеличение подвижности в суставах. специальные упражнения для мышц шеи.  Самостраховка и страховка: перекаты;
		кувырки через плечо. Упражнения для поддержания
8.	Плавание	собственного тела на воде (для начинающих)

№пп	Олица 4.1.2 - Содержание Раздел (тема) - дисциплины	Виды деятельности			Учебно- методиче	Формы текущего	Компе тенции
		Лек. час.	№ Лаб.	№ Пр.	ские материалы	контроля успеваемости (по неделям семестра)	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	2		2 ce	местр		,	
1.	Лыжная подготовка	0	0	1	У 1 -8. МУ 1.2	тесты — 1 нед., 2 сем.	ОК-8, ОК-6, ОК-9

2.	Преодоление препятствий	0	0	2-3	У 1-8, МУ 1.2	тесты — 1-2 нед., 2 сем.	OK-8 OK-6, OK-9
		0	0	4-7	У 1-8,	тесты –	OK-6
3.	Спортивные игры	0	Ü	7-7	MY 1. 2	2-4 нед., 2 сем.	OK-8 OK-9
4.	Плавание	0	0	8	У 1 – 8, МУ 1, 2	тесты – 5 нед 2 сем.	OK-6 OK-8 OK-9
5.	Атлетическая подготовка	0	0	9-12	У 1-8, МУ 1.2	тесты — 5-6 нед., 2 сем.	OK-6 OK-8 OK-9
6.	Гимнастика	0	0	13- 15	У 1 – 8, МУ 1, 2	тесты – 7-8 нед., 2 сем.	OK-6 OK-8 OK-9
7.	Элементы единоборств	0	0	16-	У 1-8. МУ 1.2	тесты — 8-9 нед., 2 сем.	OK-6 OK-8 OK-9
8.	Легкая атлетика	0	0	19-	У 1-8. МУ 1, 2	тесты- 10-11 нед 2 сем.	OK-6 OK-8 OK-9
9.	Комплексные занятня	0	0	23- 26	У 1-8, МУ 1.2	тесты- 12-13 нед, 2 сем.	OK-6 OK-8 OK-9
10.	Темы по выбору обучаемых .	0	0	27- 36	У 1-8. МУ 1.2	тест — 14-18 нед., 2 сем. Зачет.	OK-6 OK-8 OK-9
			3 ce	еместр			1
1.	Легкая атлетика	0	0	1-4	У1-8, МУ 1, 2	тесты — 1-2 нед., 3 сем.	ОК-6 ОК-8 ОК-9
2.	Преодоление препятствий	0	0	5-6	У 1-8. МУ 1. 2	тесты- 3 нед 3 сом.	OK-6 OK-8 OK-9
3.	Спортивные игры	0	0	7-10	МУ 1, 2	тесты- 4-5 нед., 3 сем.	OK-6 OK-8 OK-9
4.	Плавание	0	0	11	У 1-8, МУ 1, 2	тесты- 6 нед., 3 сем.	OK-6 OK-8 OK-9
5.	Атлетическая подготовка	0	0	12-	У 1-8, МУ 1, 2	тесты — 6-8 нед., 3 сем.	OK-6 OK-8 OK-9
6.	Гимнастика	0	0	16-	У 1-8, МУ 1.2	тесты — 8-9 нед., 3 сем.	OK-8 OK-9
7.	Элементы единоборств	0	0	19- 22	У 1-8. МУ 1, 2	тесты - 10-11 нед.,	OK-6 OK-8

						3 сем.	OK-9
8.	Лыжная подготовка	0	0	23	У 1-8,	тесты -	ОК-6
0.	JIBIANITA NOLU OTOBAN				MУ 1.2	12 нед.,	OK-8
						3 сем.	ОК-9
0	W	0	0	24-	У1-8.	тесты —	ОК-6
9.	Комплексные занятия	0	0	27	MY 1, 2	12-14 нед.,	OK-8
				27	1715 1, 2	3 сем.	ОК-9
		0	0	28-	У 1-8.	тесты –	ОК-6
10.	Темы по выбору	0	U	36	му 1, 2	15-18 нед	OK-8
	обучаемых			30	IVI J 1,	3 сем. Зачет.	OK-9
			1.000	toomn.		J com: Su tot:	
		0		тестр	У 1 -8.	тесты –	ОК-6
1.	Лыжная подготовка	0	0	1		1 нед., 4 сем.	OK-8
					MY 1, 2	1 нед., 4 сем.	OK-9
					77.1.0		ОК-6
2.	Преодоление	0	0	3-4	У 1-8.	тесты –	OK-8
	препятствий				MY 1.2	1-2 нед.,	OK-8
						4 сем.	
3.	Спортивные и	0	0	5-8	У 1-8,	тесты —	OK-6 OK-8
•	подвижные игры				MY 1, 2	2-4 нед.,	1
						4 сем.	OK-9
4.	Плавание	0	0	9	У 1-8.	тесты —	OK-6
					MY 1, 2	5 нед.,	OK-8
						4 сем.	OK-9
5.	Атлетическая	0	0	10-	У 1-8,	тесты —	ОК-6
٥.	подготовка			13	MY 1.2	5-6 нед.,	OK-8
						4 сем.	OK-9
6.	Гимнастика	0	0	14-	У 1-8,	тесты —	ОК-6
0.				16	MY 1, 2	7-8 нед.,	OK-8
						4 сем.	OK-9
7.	Элементы единоборств	0	0	17-	У 1-8,	тесты –	ОК-6
/.	Sitemental extens			20	MY 1.2	8-9 нед.,	OK-8
	× 1					4 сем.	ОК-9
8.	Легкая атлетика	0	0	21-	У 1-8.	тесты —	ОК-6
0.	Jiei kun arne maa			24	MY 1.2	10-11 нед.,	OK-8
						4 сем.	OK-9
0	Комплексные занятия	0	0	25-	У 1-8.	тесты —	ОК-6
9.	ROMINERCIBIC SUBSTITUTE			28	MY 1.2	12-13 нед.,	OK-8
						4 сем.	OK-9
10.	Темы по выбору	0	0	29-	У 1-8.	тесты -	ОК-6
10.	обучаемых	9		36	MY 1.2	14-18 нед.,	OK-8
	Обучаемых			,50		4 сем. Зачет.	ОК-9
			5.00	местр			
1	П	0	1 0	1-4	У 1 - 8.	тесты –	ОК-6
1.	Легкая атлетика	U	U	1-4	MY 1.2	1-2 нед.,	OK-8
					1715 1.2	5 сем.	OK-9
		0	0	5-6	У 1-8.	тесты-	OK-6
2.	Преодоление	U	U	5-0	MY 1.2	3 нед	OK-8
	препятетвий				IVI J 1. 2	5 cem.	OK-9
		0	0	7.10	У 1-8.	тесты -	ОК-6
3.	Спортивные игры	0	0	7-10	The second second	4-5 нед.,	OK-8
					MY 1.2		OK-9
						5 сем.	OK-9

4.	Плавание	0	0	11	У 1-8. МУ 1.2	тесты — 6 нед	OK-6 OK-8
					113 1	5 сем.	OK-9
	,	0	0	12-	У 1-8.	тесты —	ОК-6
5.	Атлетическая	0	0	15	му 1. 2	6-8 нед,	OK-8
	подготовка			10	1410 1. =	5 сем.	OK-9
		0	0	16-	У 1-8.	тесты —	ОК-6
6.	Гимнастика	0	0	18	му 1.2	8-9 нед.,	OK-8
				10	1415 1.2	5 сем.	OK-9
		0	0	19-	У 1-8,	тесты –	ОК-6
7.	Элементы единоборств	0	0	22	му 1, 2	10-11 нед	OK-8
				.22	1015 1, 2	5 сем.	OK-9
		0	0	23	У 1 -8.	тесты —	OK-6
8.	Лыжная подготовка	0	U	23	му 1.2	12 нед.,	OK-8
					1013 1.2	5 сем.	ОК-9
		0	0	24-	У 1-8,	тесты -	ОК-6
9.	Комплексные занятия	0	U	27	MY 1. 2	12-14 нед.,	ОК-8
				21	:VIJ 1. 2	5 сем.	ОК-9
		0	0	28-	У1-8.	тесты -	ОК-6
10.	Темы по выбору	U	0	36	MY 1, 2	15 – 18 нед.,	OK-8
	обучаемых			30	1415 1, 2	5 сем. Зачет.	OK-9
			6 000	лестр	1		
		0	0	ilectp 1	У 1-8,	тесты —	OK-6
1.	Лыжная подготовка	O	U	1	МУ 1.2	1 нед.,	OK-8
					1412 1. =	6 cem.	OK-9
		0	0	2-3	У1-8,	тесты –	ОК-6
2.	Преодоление	U	0	2-3	MY 1.2	2-3 нед.,	ОК-8
	препятствий				1713 1. =	6 сем.	ОК-9
		0	0	4-7	У 1-8.	тесты —	ОК-6
3.	Спортивные игры	U	0	4-7	MY 1.2	4— 7 нед.,	OK-8
					1413 112	6 сем.	OK-9
		0	0	8	У 1-8,	тесты –	ОК-6
4.	Плавание	0	0	0	MY 1.2	8 нед., 6 сем.	ОК-8
					1115	1	OK-9
	,	0	0	9-12	У 1-8.	тесты -	ОК-6
5.	Атлетическая	0	0	7-12	МУ 1, 2	9-11 нед.,	ОК-8
	подготовка					6 сем.	ОК-9
	F	0	0	13-	У 1-8.	тесты —	ОК-6
6.	Гимнастика	U	0	15	MY 1, 2	12-13 нед	ОК-8
				1.0		6 сем.	OK-9
-	Элементы единоборств	0	0	16	У 1-8.	тесты -	OK-6
7.	элементы единооорств			10	MY 1.2	14-15 нед.,	OK-8
						6 сем	ОК-9
0	Легкая атлетика	0	0	17-	У 1-8,	тесты -	ОК-6
8.	легкая атлетика			18	MY 1, 2	16 нед.,	0К-8
5					100000000000000000000000000000000000000	6 сем	ОК-9
0	Vомплаконые ээнатия	0	0	19	У 1-8,	тесты —	OK-6
9.	Комплексные занятия			1000	MY 1, 2	17 нед.,	OK-8
						6 сем	OK-9
	Темы по выбору	0	0	20	У 1-8,	тесты —	ОК-6
10.					4 47 4		OK-8

OK-9 6 сем. Зачет.

# **4.2** Лабораторные работы и (или) практические занятня Таблица 4.2.1 Практические занятия

No	гические занятия  Наименование практического занятия	Объем,
1	2	3
1	2 семестр	
	Лыжная подготовка	2
2	Преодоление препятствий	4
2-3	Спортивные и подвижные игры	8
3	Плавание	2
		8
9-12	Атлетическая подготовка	6
13-15	Гимнастика	6
16-18	Элементы единоборств	8
19-22	Легкая атлетика	8
23-26	Комплексные занятия	20
27-36	Темы по выбору обучаемых	72
	Итого 3 семестр	
a = 10	The state of the s	8
37-40	Легкая атлетика	2
41	Преодоление препятствий	8
42-45	Спортивные и подвижные игры	2
46	Плавание	8
47-50	Атлетическая подготовка	6
51-53	Гимнастика	8
34-57 Элементы единоборств		2
58	Плавание	8
59-62	Комплексные занятия	20
63-72	Темы по выбору обучаемых	72
	Итого	7 -
	4 семестр	2
73	Лыжная подготовка	4
74-75	Преодоление препятствий	8
76-79	Спортивные и подвижные игры	2
80	Плавание	8
81-84	Атлетическая подготовка	6
85-87	Гимнастика	8
88-91	Элементы единоборства	8
92-95	Легкая атлетика	8
96-99	Комплексные занятия	18
100-108	Темы по выбору обучаемых	7.2
	Итого	,-
100 110	5 семестр	8
109-112	Легкая атлетика.	2
113	Преодоление препятствий	8
114-117	Спортивные и подвижные игры	2
118	Плавание	8
119-122	Атлетическая подготовка	6
123-125 126-129	Гимнастика Элементы единоборств	8

120	Получия полготовка	2
130	Лыжная подготовка	8
131-134	Комплексные занятия	20
135-144	Темы по выбору обучаемых	72
	Итого	- 12
	6 семестр	2
145	Лыжная подготовка	
146	Преодоление препятствий	2
147-150	Спортивные и подвижные игры	8
151	Плавание	2
152	Атлетическая подготовка	2
153-154	Гимнастика	4
155	Элементы единоборств	2
156-157	Легкая атлетика	4
158-160	Комплексные занятия	6
161-164	Темы по выбору обучаемых	8
101 101	Итого	40
Итого	111010	328

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных интересующих их тем и вопросов дисциплины пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников кафедры и других подразделений вуза.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данным

элективным курсам (дисциплине) организуется:

библиотекой университета:

а) библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

б) имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет,

кафедрой:

- а) путём обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
  - б) путём предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы,

в) путём разработки:

- методических рекомендаций, учебных пособий

- нормативных требований к зачётам;

- типографическим центром (типографией) университета:
- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6 Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС и Приказа Министерства образования и науки РФ от 05 апреля 2017 г. №301 по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов. В рамках учебной дисциплины предусмотрены встречи с представителями спортивных организаций, мастер-классы экспертов и специалистов. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 21,6% аудиторных занятий согласно УП.

Таблица б.1 - Интерактивные образовательные технологии, используемые при

№	ении аудиторных занятий Наименование раздела (темы лекции, практического или	Используемые интерактивные образовательные технологии	Объем, час.
	лабораторного занятия)	3	4
1.	Легкая атлетика	Алгоритмизированный метод обучения двигательным навыкам и умениям	16
2.	Преодоление препятствий	Проблемно-ситуационная, игровая и соревновательная технологии	12
3.	Спортивные и подвижные игры	Проблемно-ситуационная, игровая и соревновательная технологии	12
4.	Лыжная подготовка	Проблемно-ситуационная, игровая и соревновательная технологии	2
5.	Атлетическая подготовка	Алгоритмизированный метод обучения двигательным навыкам и умениям	12
6.	Гимнастика	Моделирование ситуации	12
7.	Единоборства	Алгоритмизированный метод обучения двигательным навыкам и умениям	2
8.	. Плавание	Игровая и соревновательная технологии	2
1того		The second secon	70

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения

образовательной программы

Код и содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении которых формируется данная компетенция					
	начальный	основной	завершающий			
1	2	3	4			
ОК-6 Способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия	Культурология Социология в строительной сфере Иностранный язык Русский язык и культура речи Философия Физическая культура					

	Элективные курсы по физической культуре «Прикладная физическая культура»					
ОК-8 Способность использовать методы и	Физическая культура					
гредства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Элективные курсы по физической культуре «Прикладная физическая культура»					
ОК-9 Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в	Descriment					
условиях чрезвычайных ситуаций	Элективные курсы по физической культуре «Прикладная физическая культура»					

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

этапах их (	формирования, от	писание шкал оценив	зания	v				
Код компе-	Показатели оценивания	Критерии и шкала оценивания компетенций						
тенции/этап (указывается название этапа из	компетенции	Пороговый (зачтено)	Продвинутый (зачтено)	Высокий (зачтено)				
n.7.1)	2	3	4	5				
ОК-6 начальный, основной, завершающий	1. Доля освоенных обучающимися	Знать: основные методы и средства формирования и развития коллектива / команды; особенности этнических и культурных различий разных народов мира.  Уметь: пользоваться знаниями о развитии коллектива / команды и его	Знать: методы, средства и приёмы динамичного развития коллектива / команды в условиях социальных, этнических и культурных различий.  Уметь: сознательно и толерантно настраиваться на работу в коллективе /	Знать: закономерности и оптимальные методы и средства формирования, развития и роста коллективных / командных отношений в сообществе людей с социальными, этническими и культурными различиями. Уметь: продуктивно,				

		этнических и	команде с	толерантно и
		культурных	различиями в	осознанно
		различиях в	этническом,	поддерживать
	2 17	общении с	конфессиональном,	отношения в
	3. Умение	окружающими	социальном и	коллективе с
	применять		культурном плане.	различиями в
	знания, умения,	людьми.	Kymn y prom	этническом,
	навыки в	Dua nam :	Владеть:	социальном и
	типовых и	Владеть:	навыками	культурном
	нестандартных	навыками	толерантного	плане.
	ситуациях	толерантного	выстраивания	
		отношения к	продуктивных	Владеть:
		окружающему	отношений в	навыками
		социуму с учётом	коллективе /	развития и
		социальных,	команде с	совершенствова-
		этнических и		ния толерантных
		культурных	еоциальными,	отношений в
		различий.	Jim icciani	коллективе /
*:			культурными	команде с
			различиями.	социальными,
				этническими и
				культурными
				различиями ради
				достижения
				общеколлектив-
				ной / командной
				позитивной
				цели.
			2magr.	Знать:
OK-8/	1. Доля	Знать:	Знать:	углублённый
начальный,	освоенных	основные методы и	уверенно и чётко	епектр средств и
основной,	обучающимися	средства	все изучаемые	методов для
завершающий	знаний, умений,	формирования с	средства и методы	
	навыков от	помощью занятий	формирования с	организации и проведения
	общего объема	физической	помощью занятий	индивидуальных
	3УН,	культурой	физической	. коллективных и
	установленных	двигательных	культурой	массовых
	в подразделе 1.3		двигательных	
	РПД	обеспечения	навыков и способы	физической
		полноценной	контроля и оценки	культурой, а
		социальной и	своего здоровья,	также
		профессиональной	физического	establication and the second
		деятельности;	развития и	здорового образа
		основы здорового	физической	жизни, средства
		образа жизни;	подготовленности	и методы
	250 820	способы контроля	для обеспечения	формирования с
	2.Качество	и оценки своего	полноценной	помощью
	освоенных	здоровья и	социальной и	A PERSON NOVE CONTRACTOR
	обучающимся	физического	профессиональной	физической
	знаний, умений,	развития.	деятельности, а	*
	навыков		также основы	культурой
		Уметь:	здорового образа	двигательных
		под руководством	жизни.	навыков и

3. Умение применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартных ситуациях

преподавателя и самостоятельно выполнять основные физические упражнения для укрепления и сохранения здоровья; использовать приобретенный. опыт физкультурноспортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для лостижения сопиальных и профессиональных пелей.

Владеть: основными навыками и приёмами прикладной физической культуры для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья: а также навыками здорового образа жизни. способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Уметь**: самостоятельно поддерживать свою физическую форму в хорошем состоянии, укреплять и сохранять здоровье; поддерживать здоровый образ жизни: использовать приобретенный опыт физкультурноспортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных пелей.

Владеть: навыками использования полученных знаний для повышения работоспособности, обеспечения здорового образа жизни, социальной и профессиональной деятельности. способы контродя и оценки своего здоровья, физического развития и физической по тготовленности. обеспечивающие полноценную социальную и профессиональн ую деятельность. Уметь: дипамично и самостоятельно поддерживать свою физическую форму в МОНРИПТО состоянии, опираясь на приобретённый ОПЫТ физкультурноспортивной деятельности для повышения своих двигательных и функциональных возможностей с целью эффективного решения задач в сопиальной и профессиональн ой деятельности; осознанно придерживаться здорового образа жизни.

Владеть: навыками эффективного и регулярного использования практических знаний по

				физической культуре для укрепления здоровья, повышения работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОК-9 начальный, основной, завершающий	1. Доля освоенных обучающимися знаний, умений, навыков от общего объема ЗУН, установленных в подразделе 1.3 РПД  2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений, навыков	Знать: основные приемы и средства помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.  Уметь: под руководством преподавателя и самостоятельно применять на практике основные приемы помощи, методы защиты в условиях	Знать: уверенно и чётко все изучаемые средства помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.  Уметь: самостоятельно применять на практике приемы помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных	Знать: углублённый спектр средств помощи и методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.  Уметь: эффективно и самостоятельно использовать приемы помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных
	3. Умение применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартных ситуациях	чрезвычайных ситуаций. Владеть: способностью использовать приемы помощи,	ситуаций.  Владеть:  корошо и уверенно приемами помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	владеть: уверенно и четко навыками использования приемов помощи, методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Таблица 7.3 - Паспорт комплекса оценочных средств для текущего контроля

Me Tasker	Технология формирования	Оценочные	Описание шкал			
П/ П	дисциплины	мой	формпромания	наименова-	NoNo	оценива-
		компетенции		ние	задании	ния

		(или её части) 3	4	5	6	. 7	
	Лёгкая ОК-6 Пр атлетика ОК-8 (уч ОК-9 тр		Практические (учебно- тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП* (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-6	Согласно табл. 7.2 РПД	
	Преодоление препятствий	OK-6 OK-8 OK-9	Практические (учебно- тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	Nº 1-7	Согласно табл. 7.2 РПД	
· .	Спортивные и подвижные игры	OK-6 OK-8 OK-9	Практические (учебно- тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	<b>№</b> 1-6	Согласно табл. 7.2 РПД	
<b>\</b> .	- Лыжная подготовка	Пыжная         ОК-6         Практические         Тесты по офП (ил о		Тесты по ОФП (или выполнение контрольных пормативов)	№2	Согласно табл. 7.2 РПД	
5.	Атлетическа я подготовка	OK-6 OK-8 OK-9	Практические (учебно- тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	<b>№</b> 1-8	Согласно табл. 7.2 РПД	
6.	Гимнастика	имнастика ОК-6 Практические Тесты по ОК-8 (учебно- ОФП (или выполнение занятия. контрольных		Тесты по ОФГІ (или	№ 1-6; №11 - 14	Согласно табл. 7.2 РПД	
7.	Элементы единоборств	OK-6 OK-8 OK-9	Практические (учебно- тренировочные) занятия	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-7	Согласно табл. 7.2 РПД	
8.	Плавание	OK-6 OK-8 OK-9	Практические (учебно- тренировочные) занятия	тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	N¤÷	Согласно табл. 7.2 РПД	

<sup>\*</sup>Примечание. ОФП – общая физическая подготовка.

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методических материалах (комплексе) дисциплины.

Примеры типовых контрольных заданий для контроля

Типовые задания для контроля проводятся в форме зачета-тестирования. Умения, навыки и компетенции проверяются с помощью выполнения обучаемыми контрольных тестов - /нормативов:

<sup>-</sup>бег на 100 м (юн., дев.);

<sup>-</sup>кросс на 2км (девушки) и 3 км (юноши):

- -челночный бег (юн., дев.);
- плавание (юн., дев.):
- -приседание на одной ноге с опорой о стену (девушки);
- -упражнение на брусьях (юноши):
- -упражнение на перекладине (юноши);
- -прыжки с места в длину (юн., дев.);
- поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) дев.;
- подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) дев.:
- поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) юн.

### 7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний. умений, навыков и (или) опыта деятельности. характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются нормативными актами университета:

- Положение П 02.2016-2015 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения

образовательных программ»;

- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для текущего контроля по дисциплине в рамках действующей в университете бадльнорейтинговой системы применяется порядок начисления баллов:

Форма контроля		Минимальный балл	Максимальный балл			
7.	балл примечание		балл	примечание		
],	2	3	4	5		
Контрольный норматив –№ 1: бег на 100м	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень ризической подготовки		
Контрольный норматив — №2: челночный бег	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень ризической подготовки		
Контрольный норматив – №3: прыжки в длину с места	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки		
Контрольный норматив №4: плавание	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень ризической подготовки		
Контрольный норматив -№5 д. и №10ю.: бег на 2000м/д., на 3000м/ю.	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки		
Контрольные нормативы –№ 6 д. и №11 ю.: поднимание (сед) и опускание туловища аз положения лежа, ноги	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень ризической подготовки		

закреплены, руки				
за головой (кол-				
во раз) д.;				
подтягивание				
на		et e		
перекладине				
(кол-во раз) ю.		V. Same and Market Million	6	Отличный уровень
Контрольные	3	Удовлетворительный	0	физической подготовки
нормативы №7		уровень физической		физической подготовка
д. и №14 ю.:		подготовки		
подтягивание в				
висе лежа				
(перекладина на				
высоте 90 см) д.;				
в висе				
поднимание ног				
до касания				
перекладины				
(кол-во раз) ю.		XI	6	Отличный уровень
Контрольные	3	Удовлетворительный	.0	ризической подготовки
нормативы – №8		уровень физической		ризической подготовки
д. и №12 ю.:		подготовки		
приседание на				
. одной ноге с				
опорой о стену				
(кол-во раз на				
каждой ноге)/д.;				
сгибание				
и разгибание рук				
в упоре на				
брусьях (кол-во				
раз) ю.	0.1		48	
Итого	24		16	
Посещаемость	0		36	
Экзамен (зачёт)	0		100	
Итого	24	имой в форме тестировани		

Для аттестации, проводимой в форме тестирования (сдачи контрольных нормативов), используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. Контрольно-измерительные материалы представлены восемью дифференцированными контрольными нормативами, каждый из которых оценивается следующим образом:

- контрольный норматив №1 3 балла,
- контрольный норматив №2 3 балла,
- контрольный норматив №3 3 балла,
- контрольный норматив №4 3 балла,
- контрольный норматив №5 3 балла,
- контрольные нормативы №6/ дев. и №11 / юн. 3 балла,
- контрольные нормативы №7 / дев. и №14 / юн. 3 балла. контрольные нормативы №8 / дев. и №12 / юн. 3 балла.

Максимальное количество баллов за выполнение контрольных нормативов – 36 баллов.

Для допуска к промежуточной аттестации (зачету) по дисциплине обучающийся должен набрать не менее 24 баллов при условии выполнения рабочей программы дисциплины в требуемом объеме.

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для

освоения дисциплины

8.1 Основная учебная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 448 с. - Режим доступа: http:///biblioklub.ru

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.:

Директ - Медиа, 2013. - 160 с. - Режим доступа/-/ http:///bibliok/ub.ru

8.2 Дополнительная учебная литература

3. Воропаев, А.М. Современные аспекты адаптивной физической культуры [Текст]: монография / А.М. Воропаев. - Курск: Изд-во Курского института социального образования (филиал) РГСУ, 2010. - 221 с.

4. Евсеева, О.Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.Э Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. - М.: Советский спорт, 2010. -

83 с.// Режим доступа - http://www.biblioklub.ru/

5. Карпова, Г.Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О.М. Цуканова; ЮЗГУ. - Курск: ЮЗГУ. 2014. - 82 с.

6. Карпова, Г.Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов Р $\Phi$ ] / Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О.М. Цуканова: ЮЗГУ. - Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 c.

7. Карпова, Г.Г. Психология развития [Текст]: учебное пособие: [для студентов вузов направления подготовки 034400 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)] / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-

т. - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 139 с.

8. Карпова, Г.Г. Психология развития [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для студентов вузов направления подготовки 034400 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)] / Г. Г. Карпова, О. М. **Цуканова**; Юго-Зап. гос. ун-т. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 139 с.

8.3 Перечень методических указаний

1.Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / ЮЗГУ; сост.: Г. Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2014. - 25 с.

2. Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2016. - 23 c.

## 8.4 Другие учебно-методические материалы

Научные журналы в библиотеке университета:

Теория и методика физической культуры

Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

http://www.sport.pu.ru/ - спортивный портал

http://ftrainer.narod.ru - сайт учителя физической культуры

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\_set/ - система комплексов автоматизированных дидактических средств

http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/ - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами, зависящими от вида спорта и физических упражнений.

Следует помнить, что каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из

трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины -6-8 мин., мужчины - 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучаются спортивная техника и тактика осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При этом целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение рабочей нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

В комплексы физических упражнений следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Учет эффективности физических упражнений ведется в дневнике самоконтроля, в котором отмечаются субъективные ощущения и объективные данные состояния организма.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программыго обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Libreoffice операционная система Windows

Антивирус Касперского (или ESETNOD)

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине спортивный комплекс университета располагает следующей материальной базой, включая спортивный инвентарь и оборудование:

- 2 игровых зала;
- тренажерный зал;
- зал тяжелой атлетики;
- зал единоборств;
- зал общей физической подготовки (ОФП):
- спортивный клуб;
- стадион:

- футбольное поле;
- -2 открытые спортивные площадки;
- медицинская комната.

Для проведения занятий используется следующее оборудование и инвентарь:

- мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные);
- столы теннисные;
- гири; гантели, штанги;
- стойки баскетбольные,
- диски для тяжелой атлетики 5, 10, 15, 20 кг;
- сетка волейбольная;
- обручи;
- набор для настольного тенниса;
- фитнес-центр «Кеттлер Классик»;
- силовой тренажер «WEIDER»;
- атлетический тренажер;
- эспандеры:
- боксёрские перчатки;
- перчатки для рукопашного боя;
- защита для ног;
- степ-платформы;
- барьер тренировочный;
- шахматы;
- секундомер, шагомер;
- маты гимнастические, татами;
- защитные шлемы для рукопашного боя;
- тренажер брусья-пресс;
- стенка гимнастическая;
- перекладина гимнастическая.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ элективных курсов: «Прикладная физическая культура»

				O	ценк	a B O	IKax			
Тесты		Ж	енщи	ны		i i	M	ужчин	Ы	1
	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
1.Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18.7	13.2	13,8	14,0	14,3	14,6
<ol> <li>Челночный бег 4х20 м (c)</li> </ol>	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	16.0	16,3	16,6	16,9	17.2
или челночный бег 10х10 м (с)	32,0	34.0	36.0	38.0	40.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5
3.Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
4.Плавание 50 м (мин, сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.0	44.00	48,00	57.0	. б/вр
5.Бег 2000 м (мин., сек.)	10.1	10.5	11.1	11.5	12.1					1
6.Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
7.Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					1
8.Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4	THE STATE OF THE S		*		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
9.Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0					. 4
10.*Бег 3000м (мин., сек.)						12.0	12.35	13.10	13.5	14.0
11.Подтягивание на						15	12	9	7	5
перекладине (кол-во раз)						The state of the s				
12.Сгибание и разгибание рук						15	12	9	7	5
в упоре на брусьях (кол-во раз)										
13.Силовой переворот в упор на						8	5	3	2	1
перекладине (кол-во раз)										33
14.В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
15.Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
16.Силовое упражнение (кол-во раз)	34	30	26	22	18					3
17.Бег на лыжах 5 км (мин.,						23.5	25.00	26.25	27.4	28.3
Профессионально-прикладная и с техническая подготовка	спорти	BHO-		Физі наим	ическо иенова	го вос ния эл	сты разр питани: ективни зическа	я с учет ых курс	OM OB:	каф.

# 13 Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу дисциплины

Номер изменения		Номера	страниц		Всего страниц	Дата	Основание для
	нённых	заме- щённых	аннули- рованных	новых			изменения и подпись лица, проводившего изменения
1							
	· ·						
7.							
				+			

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич
Должность: ректор
Дата подписания: 11.02.2022 13:09:55
Уникальный программный ключ:
9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781955be730df23740f6f3c0ce536f0fc6

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факульте

Декан факультета Строительства и архитектуры (наименование ф-та полностью) Пахомова Е.Г. (подпись, инициалы, фамилия) РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Элективные курсы по физической культуре: Прикладная физическая культура (наименование дисциплины) направление подготовки (специальность) 21.03.02 (шифр согласно ФГОС Землеустройство и кадастры и наименование направления подготовки (специальности) Городской кадастр наименование профиля, специализации или магистерской программы форма обучения заочная (очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая про образовательным <u>Землеустройство в Землеустройство в</u>	стандартом и кадастры и и кадастры, од	высшего на основа цобренног	го 2	и учебного пла Ученым совето	ана м	направления университета	под , пр	дготовки отокол Л	<u>21.03.02</u> ⊚10 «30»
мая 2016 г.	<i>E</i> ~ · ·	метопо И	ne	екомендована	К	применению	В	образов	ательном

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры на заседании кафедры физвоспитания «28» июня 2016 г., протокол №11 (наименование кафедры, дата, номер протокола) E.B. И.о. заведующего кафедрой Карпова Г.Г. Разработчики рабочей программы: (к. психол н., боцент) (к. ист (Допент) Согласовано: на заседании кафедры Экспертизы и управления недвижимостью, горного \_\_\_\_20\_\_\_\_, протокол № (наименование кафедры, дата, номер протокола, подпись заведующего кафедрой) Бакаева Н.В. Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Blace / Макаровская В.Г. Директор научной библиотеки Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, одобренного Ученым советом университета, протокол № 5 20 14 г. на кафедры отуристиченный 31.08.14 ир. и (наименования кафедры, дата, номер протокола) Зав. кафедрой Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 20/8 г. дры филоси тапия 30.08.2018г пр. N1

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой Мку Т.В. Сполицова кафедры\_ Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, одобренного Ученым советом университета, протокол № (наименование кафедры, дата, номер протокола) кафедры

Зав. кафедрой \_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины п реализации в образовательном процесс на о <u>Землеустройство и кадастры</u> , направленном Ученым советом университета, протокол № физического воспитания от « <u>З/</u> » <u>ОЗ</u> 202	основании учебного сть (профиль) <u>«Горо</u> 2 «» 20	плана ОПОП ВО 21.03.02 декой кадастр», одобрено
Зав. кафедры		Т.В. Скобликова (инициалы, фамилия)
Рабочая программа дисциплины п реализации в образовательном процесс на с Землеустройство и кадастры, направленнос Ученым советом университета, протокол уфизического воспитания от «29» 06 202/г	основании учебного сть (профиль) «Горо № «» 20	плана ОПОП ВО 21.03.02 декой кадастр», одобрено
Зав. кафедры	<u>Пко</u>	7. В , Скобликово (инициалы, фамилия)
Рабочая программа дисциплины преализации в образовательном процесс на образовательном процесс на образовательном процесс на образовательном процесс на образовательном протокол ученым советом университета, протокол ученым советом университета, протокол ученым советом университета, протокол ученым советом от образовательного образования от образования образования от образования образования от образования образов	основании учебного сть (профиль) «Горо № «» 20 с, протокол № /2.	плана ОПОП ВО 21.03.02 дской кадастр», одобрено г. на заседании кафедры
Зав. кафедры	<u> Крео</u> (подпись)	С.В. Токальва (инициалы, фамилия)
Рабочая программа дисциплины по реализации в образовательном процесс на образовательном протокол ученым советом университета, протокол ученым советом университета, протокол ученым советом университета, протокол ученым советом программа дисциплины по образовательном процесс на образовательном протоком протоком протоком протоком протоком протоком протоком пределеньном протоком пр	ересмотрена, обсуж, основании учебного сть (профиль) «Горо, № «» 20	дена и рекомендована к плана ОПОП ВО 21.03.02 дской кадастр», одобрено
Зав. кафедры	<u>Бхор</u> (подпись)	С.В. Токо/ово (инициалы, фамилия)
Рабочая программа дисциплины по реализации в образовательном процесс на о Землеустройство и кадастры, направленное Ученым советом университета, протокол меропроститения от «» 20 г	основании учебного : сть (профиль) «Горо, № «» 20	плана ОПОП ВО 21.03.02 дской кадастр», одобрено
Зав. кафедры	(подпись)	(инициалы, фамилия)
Рабочая программа дисциплины по реализации в образовательном процесс на о Землеустройство и кадастры, направленнос Ученым советом университета, протокол м физического воспитания от «» 20 г	основании учебного: сть (профиль) «Горо, № «» 20	плана ОПОП ВО 21.03.02 дской кадастр», одобрено
Зав. кафедры	(полпись)	(инициалы, фамилия)

1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

способности личности И культуры физической Формирование использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также использования приемов первой помощи, методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, толерантно воспринимая социальные и культурные различия.

### 1.2 Задачи дисциплины

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом,

благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей;

- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую и социальную готовность студента к будущей профессии и способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и развития способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных

ситуаций.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Обучающиеся должны знать:

- средства и методы формирования двигательных навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
  - основы здорового образа жизни;
  - способы и приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
  - методы работы в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия, и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

- самостоятельно и в коллективной форме поддерживать средствами физической культуры и спорта необходимый уровень подготовленности для эффективного решения задач в социальной, профессиональной деятельности и для укрепления здоровья;
- осознанно использовать методы и средства физической культуры, а также приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для работы в команде и совершенствования способности использования приемов первой помощи и защиты в условиях чрезвычайных ситуаций для достижения социальных и профессиональных целей;

#### владеть:

- навыками сохранения и повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, а также приемами первой помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
- методами, навыками и способами работать в команде, толерантно воспринимая
- социальные и культурные различия; - навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

- способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия (ОК-6);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина элективные курсы по физической культуре «Прикладная физическая культура» является элективной дисциплиной (дисциплиной по выбору) вариативной части образовательной программы, изучается на 1 курсе (1-2 семестры).

3 Объём дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблина 3 Объем дисциплины

Таблица 3 Объем дисциплины	Всего часов
Виды учебной работы	328,1
Общая трудоемкость курса Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам	4,1
учебных занятий) (всего)	
в том числе:	0
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	не предусмотрен
экзамен	0,1
зачет	не предусмотрена
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
расчетно-графическая (контрольная) работа	0
Аудиторная работа (всего):	
в том числе:	0
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	324
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	не предусмотрен
Контроль/экз (подготовка к экзамену)	

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

Содержание дисциплины 4.1

Таблица 4.1.1 - Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

	Габлица 4.1.1 – Содержание дист Раздел (тема) дисциплины	Содержание
№ п/п	Раздел (тема) дисциплиты	3
1	2	Бег на короткие дистанции: 100м
1.	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции: 100м челночный бег 10х10 метров, 4х20 метров Техника бега: низкий старт, стартовый разбег бег по дистанции, повороты в челночном беге финиширование. Специальные упражнени:
		бегуна. Бег на дистанции: 500, 1000м, 2000м 3000м. Техника бега: высокий старт, бег п дистанции (по прямой и по виражу

			финиширование. Специальные упражнения
			бегуна.
			Бег по пересеченной местности (кросс): бег
			в лесной зоне и по открытой местности.
			Способы преодоления: спусков, подъемов,
			канав, поваленных деревьев и др. естественных
			препятствий.
			Контрольный бег в условиях соревнований.
			Способы преодоления препятствий: с
	2.	Преодоление препятствий	опорой на руки (руку), зацепом, силой, с
			помощью партнера. Преодоление лабиринта,
			I IIIICII SI I LI DIVA II II I I I I I I I I I I I I I I I
			выполнения прыжков в глубину из положений:
			сидя, стоя, с опорой на руки (руку), виса.
			Преодоление полос препятствий. Способы,
			тренировка преодоления различных полос
			препятствий. Контрольное упражнение на
			полосе препятствий
-	2	Спортивные и подвижные игры	Техника игры в баскетболе, волейболе,
	3.	Спортивные и подвижные игры	футболе: стойки, перемещения, ведение мяча,
			остановка, прием и передачи мяча, бросок (удар)
			мяча, отбор мяча, блок и т.п.
J.			Тактика игры в нападении (контратака,
			быстрый пас в отрыв и т.п.) и в защите (зонная,
			личная защита и т.п.).
			Подвижные игры и спортивные игры по
		A.	упрощенным правилам.
			Подъемы, спуски, повороты, торможения.
	4.	Лыжная подготовка	Лыжная гонка на 5 км.
			produced state and a second stat
			Tiph Greylerbin energy
			подготовкой заменяются на ускоренные передвижения (бег, кросс) на 3 км (мужчины), 1
1			
			км (женщины).
	5.	Атлетическая подготовка	Упражнения с отягощениями (медицинбол,
	8		гири, гантели, штанга, партнер и др.).
			Упражнения на тренажерах.
			Комплексы упражнений для различных
			групп мышц.
			Способы переноски партнера: на плечах, с
			поддержкой двумя руками, с поддержкой одной
			рукой, лежащего на одном плече. Переноска
			партнера вдвоем: сидящего на руках, сидящего
			на руках с опорой спиной, с поддержкой под
			руки и колени.
1	6.	Гимнастика	Упражнения на ловкость. Кувырки: вперед,
	0.	I IIIIII	назад, вперед через плечо, назад через плечо,
			полет-кувырок, перекат.
			Строевые приемы на месте и в движении:
			построение и перестроения, повороты на месте и
			в пвижении, размыкания и смыкания.
:	331		Общеразвивающие упражнения:
			упражнения для рук и плечевого пояса, для
			Julyamionin A F.J.

	туловища и шеи, для ног и пояса нижних
	конечностей; упражнения для развития
	физических качеств; упражнения на
	восстановление и расслабления
	Упражнения на гимнастических снарядах:
	хольба, бег, прыжки и их разновидности,
	упражнения на развитие силовых способностеи
a a	(отжимание в упоре лежа, поднимание туловища
	или ног из положения лежа на спине или животе
	и лр.) на ковре; упражнения в равновесии на
	ковре, скамейке; упражнения в лазании по
	канату; упражнения в поднимании и переноске
	груза или партнера; подтягивание, поднимание
	ног, подъем переворотом, выход силой,
	размахивание и др. на перекладине; отжимание
	в упоре, ходьба в упоре, упор углом,
2	размахивание, соскоки и др. на брусьях;
	поднимание ног, вис углом и др. на
*	гимнастической лестнице и другие упражнения
· •	на гимнастических снарядах.
7. Элементы единоборств	Стойки, передвижения. Стойки для
7. Shementh odimeseper	подготовки к единоборству и во время
	поединков. Передвижения шагом, бегом,
	прыжком, скачком.
	Акробатические упражнения:
	группировка; перекаты вперед, назад, в сторону,
	кувырки вперед, назад, в сторону; длинные
,	кувырки и кувырки прыжком через препятствия;
	стойка на лопатках, на руках; контрольное
	упражнение на развитие координации движений
	(акробатический комплекс).
	Упражнения на гибкость и увеличение
	подвижности в суставах, специальные
	упражнения для мышц шеи.
_	Самостраховка и страховка: перекаты;
	кувырки через плечо.
8. Плавание	Упражнения для поддержания
8. Плавание	Упражнения для поддержания собственного тела на воде (для начинающих).
8. Плавание	Упражнения для поддержания

					onbin, opace ii 1.2		
	Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплинь	ие	ё мет	оди	ческое обеспече	ние	
№	. Раздел (тема) курса	]	Видь тель ти	I		Формы контроля	Компе
п/ п	Разден (тема) курса	ле к	<b>№</b> лаб	- W	ские материалы	семестра)	тенци и
1	2	3	4	5	6	7	8 *
1.	Ознакомление с техникой лыжной подготовки	0	0	0	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	Контрольные нормативы, зачет.	OK-6 OK-8 OK-9

	о томингой преополения	0	0	0	У- 1-8; МУ-1-5	Контрольные	ОК-8
2.	Ознакомление с техникой преодоления					нормативы,	ОК-6
	препятствий.					зачет.	OK-9
	Ознакомпение с техническими	0	0	0	У-1-8	Контрольные	ОК-6.
3.			U		МУ-1-5	нормативы,	OK-8
	приемами в спортивных играх (футбол,					зачет.	ОК-9
	волейбол, баскетбол)	0	0	0	У-1-8	Контрольные	ОК-6
4.	Ознакомление с техникой действий в	0			МУ-1-5	нормативы,	ОК-8
	плавании различными стилями					зачет.	ОК-9
	тамамами	0	0	0	У-1-8	Контрольные	• ОК-6
5.	Ознакомление с техникой и приёмами		Ü		МУ-1-5	нормативы,	ОК-8
	атлетической подготовки					зачет.	OK-9
	тойотрий В	0	0	0	У-1-8	Контрольные	ОК-6
6.	Ознакомление с техникой действий в		.0		MY-1-5	нормативы,	OK-8
	гимнастике		40			зачет.	ОК-9
	,	0	0	0	У-1-8	Контрольные	ОК-6
7.	P				МУ-1-5	нормативы,	ОК-8
-	тактическими присмами					зачет.	OK-9
	единоборствах	0	0	0	У-1-8	Контрольные	ОК-6
8.					МУ-1-5	нормативы,	OK-8
	легкой атлетике					зачет.	OK-9

4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Гаолица √о	4.3 - Самостоятельная работа студентов Наименование раздела (темы)	Срок выполнения	Время,
раздела	дисциплины	1 1	затрачиваемое на выполнение СРС,
темы)			час
1	2	3	4
1	Ознакомление с техникой	1 - 2 семестр	20
2	лыжной подготовки Ознакомление с техникой преодоления	1 – 2 семестр	40
3	препятствий Ознакомление с техническими приемами в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол)	1-2 семестр	50
4	Ознакомление с техникой действий в плавании различными стилями	1 -2 семестр	20
5	Ознакомление с техникой и приёмами атлетической подготовки	1 – 2 семестр	60
6	Ознакомление с техникой действий в	1 – 2 семестр	60
7	Гимнастике Ознакомление с элементами действий и тактическими приемами в	1 – 2 семестр	14
8	единоборствах Ознакомление с техникой действий в 'легкой атлетике	1 – 2 семестр	60
Итого	2101		324

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных интересующих их тем и вопросов дисциплины пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и

методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников кафедры и других подразделений вуза.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данным

элективным курсам (дисциплине) организуется:

библиотекой университета:

- а) библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;
- б) имеется доступ к основным информационным образовательным информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет,

кафедрой:

а) путём обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

б) путём предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы,

в) путём разработки:

- методических рекомендаций, учебных пособий
- нормативных требований к зачётам;

типографическим центром (типографией) университета:

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6 Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС и Приказа Министерства образования и науки РФ :от 05 апреля 2017 г. №301 по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов. В рамках учебной дисциплины предусмотрены встречи представителями спортивных организаций, мастер-классы экспертов и специалистов. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 20,3% аудиторных занятий согласно УП.

Таблица 6.1 - Интерактивные образовательные технологии, используемые при

	ении аудиторных занятий		Объем, час.
Nº	Наименование раздела (темы лекции, практического или	Используемые интерактивные образовательные технологии	Оовем, час.
	лабораторного занятия)	3	4
1	Z	Алгоритмизированный метод	16
1.	Легкая атлетика	обучения двигательным навыкам и умениям	9
2.	Преодоление препятствий	Проблемно-ситуационная, игровая и соревновательная технологии	10
3.	Спортивные и подвижные	Проблемно-ситуационная, игровая и соревновательная технологии	10
4.	игры Лыжная подготовка	Проблемно-ситуационная, игровая и соревновательная технологии	2
5.	Атлетическая подготовка	Алгоритмизированный метод обучения двигательным навыкам и умениям	12
	Гимнастика	Моделирование ситуации	12
6.	Единоборства	Алгоритмизированный метод	2

		обучения двигательным навыкам и умениям	
8.	Плавание	Игровая и соревновательная технологии	2
		TOATIONOTAN	66

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения

обр

овательной программы Код и содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении которых формируется данная компетенция						
	начальный	основной	завершающий				
1	2	3	4				
1  ОК-6  Способность работать в команде, голерантно воспринимая социальные и культурные различия	Культурология Социология в						
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		по физическая куль	неской культур тура»				
ОК-9 Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Descri	ы по физи	ческой культу] ьтура»				

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных

ормирования, оп	исание шкал оцениве		тетенний
Показатели	Критерии и ш	кала оценивания комі	ІСІСНЦИИ
			Высокий
24	Пороговый	Продвинутыи	(зачтено)
	(зачтено)	(зачтено)	(3241040)
	*		
			5
2	3		Знать:
1 Лоля	Знать:	AND ALTOUR VENEZUA CONT.	ATTEREST DE LA
			закономерности
			и оптимальные
		динамичного	методы и
		развития	средства
		коллектива /	формирования,
A		команды в	развития и роста
		условиях	коллективных /
			командных
		The Contract of the Contract o	отношений в
РПД		. # 7	сообществе
			людей с
	народов мира.	pussiii zisis	социальными,
	N	VMeth:	этническими и
	NEW SOMETHICS MANAGER CO.	1 1925 Sectional Co.	культурными
A COMPANY OF STREET STREET STREET	SERVICE OF THE PROPERTY OF THE	1 2 D	различиями.
			1
обучающимся			Уметь:
знаний, умений,			продуктивно,
навыков	The second secon	MIL =	толерантно и
	II 2		осознанно
			поддерживать
			отношения в
3. Умение		District Control Control	коллективе с
применять	окружающими		различиями в
	людьми.	культурном плане.	этническом,
навыки в			социальном и
типовых и	Владеть:	1 100 × × × × × × × × × × × × × × × × ×	культурном
A STATE OF THE STA	навыками	V.	
	толерантного		плане.
	отношения к		В по поті:
	окружающему	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Владеть: навыками
	социуму с учётом		
30		коллективе /	развития и
	1		совершенствова
		социальными,	ния толерантны
		этническими	и отношений в
a	pussui iiii	культурными	коллективе /
			команде с
		1	социальными,
			этническими
	æ		культурными
			различиями рад
	Показатели оценивания компетенции  2 1. Доля освоенных обучающимися знаний, умений, навыков от общего объема ЗУН, установленных в подразделе 1.3 РПД  2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений, навыков  3. Умение применять знания, умения, навыки в типовых и	Показатели оценивания компетенции  2	оценивания компетенции  Тороговый (зачтено)  Знать: основные методы и средства и приёмы динамичного развития коллектива / команды; установленных различий разных народов мира.  2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений, павыков  3. Уметы: пользоваться знаниям о развитии коллектива / команды и его этнических и культурных различиях в общении с окружающеми динамичного развития коллектива / команды в условиях социальных, этнических и культурных различий.  3. Уметы: пользоваться знаниями о развитии коллектива / команды и его этнических и культурных различиях в общении с окружающеми социальном, конфессиональном, социальном и культурном плане.  Владеть: навыками толерантного отношения к окружающему социуму с учётом социальных, этническим и культурных различий.  Владеть: навыками толерантного отношения к окружающему социуму с учётом социальных, этническим и культурных различий.  Владеть: навыками толерантного отношения к окружающему социуму с учётом социальных, этническим и культурных различий.

типовых и нестандартных ситуациях приобретенный опыт физкультурно- спортивной поддерживать здоровый образ жизни; использовать ую деятельность.		ОК-8/ начальный, основной, авершающий	освоенных обучающимися знаний, умений, навыков от общего объема ЗУН, установленных в подразделе 1.3 РПД  2.Качество освоенных обучающимся знаний, умений, навыков  3. Умение применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартны	физкультурно-	жизни;	физического развития и физической подготовленности, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональн
--	--	--	--	---------------	--------	--

деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей.

Владеть: основными навыками и приёмами прикладной физической культуры для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; а также навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной леятельности

приобретенный опыт физкультурно- спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей.

Владеть:
навыками
использования
полученных знаний
для повышения
работоспособности,
обеспечения
здорового образа
жизни, социальной
и
профессиональной
деятельности.

Уметь: линамично и самостоятельно поддерживать свою физическую. форму в отличном состоянии, опираясь на приобретённый опыт физкультурноспортивной деятельности для повышения СВОИХ двигательных и функциональных возможностей с пелью эффективного решения задач в социальной и профессиональн ой деятельности; осознанно. придерживаться здорового образа жизни.

> Впалеть: навыками эффективного и регулярного использования практических знаний по физической культуре для укрепления здоровья, повышения работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Таблица 7.3 - Паспорт комплекса оценочных средств для текущего контроля Оценочные средства Описание Технология Код Раздел шкал No формирования контролируеоценива-(тема)  $\Pi$  $N_0N_0$ наименовадисциплины мой КИН заданий ние компетенции (или её части) 7 5 3 1 Согласно № 1-6 Тесты по Практические OK-6 Лёгкая табл. 7.2 1. ОФП\* (или (учебно-OK-8 атлетика РПД выполнение тренировочные) OK-9 контрольных занятия. нормативов) Согласно № 1-7 Тесты по Практические ОК-6 табл. 7.2 Преодоление 2. ОФП (или (учебно-OK-8 препятствий РПД выполнение тренировочные) OK-9 контрольных занятия. нормативов)

					NC 1 6	Согласно
3.	Спортивные и подвижные игры	OK-6 OK-8 OK-9	Практические (учебно- тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или . выполнение контрольных нормативов)	№ 1-6	табл. 7.2 РПД
4.	Лыжная подготовка	ОК-6 ОК-8 ОК-9	Практические (учебно- тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№2	Согласно табл. 7.2 РПД
5.	Атлетическа я подготовка	OK-6 OK-8 OK-9	Практические (учебно- тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-8	табл. 7.2 РПД
6.	Гимнастика	OK-6 OK-8 OK-9	Практические (учебно- тренировочные) занятия.	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-6; №11 - 14	Согласно табл. 7.2 РПД
7.	Элементы единоборств	OK-6 OK-8 OK-9	Практические (учебно- тренировочные) занятия	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	№ 1-7	Согласно табл. 7.2 РПД
8.	Плавание	OK-6 OK-8 OK-9	Практические (учебно- тренировочные) занятия	Тесты по ОФП (или выполнение контрольных нормативов)	<u>№</u> 4	Согласно табл. 7.2 РПД

\*Примечание. ОФП – общая физическая подготовка.

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методических материалах (комплексе) дисциплины.

Примеры типовых контрольных заданий для контроля

Типовые задания для контроля проводятся в форме зачета-тестирования. Умения, навыки и компетенции проверяются с помощью выполнения обучаемыми контрольных тестов -/нормативов:

- -бег на 100 м (юн., дев.);
- -кросс на 2км (девушки) и 3 км (юноши);
- -челночный бег (юн., дев.);
- плавание (юн., дев.);
- -приседание на одной ноге с опорой о стену (девушки);
- -упражнение на брусьях (юноши);
- -упражнение на перекладине (юноши);
- -прыжки с места в длину (юн., дев.);
- поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) дев.;
- подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) дев.;
- поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) юн.

# 7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний. умений, навыков и (или) опыта деятельности. характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, регулируются компетенций, формирования характеризующих нормативными актами университета:

- Положение П 02.2016-2015 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;

- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке

Для контроля по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой литературы. системы применяется порядок начисления баллов:

лы применяется не Габлица 7.4 - Поряд	док нач	исления баллов в рамках БРС	<u> </u>	Максимальный балл			
Форма контроля		Минимальный балл		примечание			
Форма колгр	балл	примечание	балл	примечание 5			
1	2	3	4				
Контрольный норматив –№ 1:	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки			
бег на 100м Контрольный норматив – №2:	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки			
челночный бег Контрольный норматив — №3: прыжки в длину с	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки			
места. Контрольный норматив №4:	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки			
плавание Контрольный норматив -№5 д. и №10ю.: бег на 2000м/д., на 3000м/ю.	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки			
Контрольные нормативы –№ 6 д. и №11 ю.: поднимание (сед) и опускание туловища аз положения лежаноги закреплены, руки за головой (колью раз) д.; подтягивание на перекладине	) ,	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки			
(кол-во раз) ю. Контрольные нормативы №7 д. и №14 ю.:	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физическо подготовки			

		10		
подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) д.; в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) ю. Контрольные нормативы — №8 д. и №12 ю.: приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)/д.; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) ю.	3	Удовлетворительный уровень физической подготовки	6	Отличный уровень физической подготовки
	24		48	
Итого	0		16	
TT OM COCTI	U		36	
Посещаемость Экзамен (зачёт)	0		50	

Для аттестации, проводимой в форме тестирования (сдачи контрольных нормативов), используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта материалы Контрольно-измерительные дифференцированными контрольными нормативами, каждый из которых оценивается деятельности. следующим образом:

- контрольный норматив №1 3 балла,
- контрольный норматив №2 3 балла,
- контрольный норматив №3 3 балла,
- контрольный норматив №4 3 балла,
- контрольный норматив №5 3 балла,
- контрольные нормативы №6/ дев. и №11 / юн. 3 балла,
- контрольные нормативы №7 / дев. и №14 / юн. 3 балла,
- контрольные нормативы №8 / дев. и №12 / юн. 3 балла. Максимальное количество баллов за выполнение контрольных нормативов – 36 баллов.

Для допуска к промежуточной аттестации (зачету) по дисциплине обучающийся должен набрать не менее 24 баллов при условии выполнения рабочей программы дисциплины в

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для требуемом объеме. освоения дисциплины

- 1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 448 с. - Режим доступа: http:///biblioklub.ru
- 2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. М.: Директ - Медиа, 2013. - 160 с. - Режим доступа/-/ http:///biblioklub.ru

8.2 Дополнительная учебная литература

Воропаев, А.М. Современные аспекты адаптивной физической культуры [Текст]: монография / А.М. Воропаев. - Курск: Изд-во Курского института социального образования (филиал) РГСУ, 2010. – 221 с.

4. Евсеева, О.Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.Э Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. - М.: Советский спорт, 2010. -

83 с.// Режим доступа - http://www.biblioklub.ru/

5. Карпова, Г.Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О.М. Цуканова; ЮЗГУ. - Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

6. Карпова, Г.Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов Р $\Phi$ ] / Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О.М. Цуканова; ЮЗГУ. - Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 c.

7. Карпова, Г.Г. Психология развития [Текст]: учебное пособие: [для студентов вузов направления подготовки 034400 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)] / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-

т. - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 139 с.

8. Карпова, Г.Г. Психология развития [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для студентов вузов направления подготовки 034400 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)] / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-т. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 139 с.

8.3 Перечень методических указаний

Лыжный спорт. Основы техники и методика обучения [Электронный ресурс]: методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей /Юго-Западный государственный университет; ЮЗГУ; сост.: Ю.Г. Данилов, Ю.В. Ручкин. – Курск: ЮЗГУ, 2011 – 28 с.

Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс]: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный государственный университет; сост.: Н.Е.Бахтояров, З.В. Курасбедиани,

В.Н.Калюбаев. – Электрон.текстовые дан. (811 КБ). - Курск.: ЮЗГУ, 2015.- 25 с.

Основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебнометодическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В.П. Чурилов, А.А.Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010.- 156 с.

4. .Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / ЮЗГУ; сост.: Г. Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск:

ЮЗГУ, 2014. - 25 с.

5. Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2016. – 23 с.

# 8.4 Другие учебно-методические материалы

Научные журналы в библиотеке университета:

Теория и методика физической культуры

Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

http://www.sport.pu.ru/ - спортивный портал

http://ftrainer.narod.ru - сайт учителя физической культуры

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\_set/ - система комплексов автоматизированных дидактических

- всероссийский физкультурно-спортивный комплекс средств http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/ «Готов к труду и обороне»

# 10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами, зависящими от вида спорта и физических упражнений.

Следует помнить, что каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины -6-8 мин., мужчины - 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервнокоординационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучаются спортивная техника и тактика осуществляется тренировка, целесообразна следующая этом качеств. При волевых И физических последовательность выполнения упражнений: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение рабочей нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

В комплексы физических упражнений следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. • Учет эффективности физических упражнений ведется в дневнике самоконтроля, в котором отмечаются субъективные ощущения и объективные данные состояния организма.

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

Libreoffice операционная система Windows

Антивирус Касперского (или ESETNOD)

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине спортивный комплекс университета располагает следующей материальной базой, включая спортивный инвентарь и оборудование:

- 2 игровых зала;
- тренажерный зал;
- зал тяжелой атлетики;
- зал единоборств;
- зал общей физической подготовки (ОФП);
- спортивный клуб;
- стадион;
- футбольное поле;
- -2 открытые спортивные площадки;

### - медицинская комната.

Для проведения занятий используется следующее оборудование и инвентарь:

- мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные);
- столы теннисные;
- гири; гантели, штанги;
- стойки баскетбольные,
- диски для тяжелой атлетики 5, 10, 15, 20 кг;
- сетка волейбольная;
- обручи;
- набор для настольного тенниса;
- фитнес-центр «Кеттлер Классик»;
- силовой тренажер «WEIDER»;
- атлетический тренажер;
- эспандеры;
- боксёрские перчатки;
- перчатки для рукопашного боя;
- защита для ног;
- степ-платформы;
- барьер тренировочный;
- шахматы;
- секундомер, шагомер;
- маты гимнастические, татами;
- защитные шлемы для рукопашного боя;
- тренажер брусья-пресс;
- стенка гимнастическая;
- перекладина гимнастическая.

# КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

элективных курсов: «Прикладная физическая культура»

элективных				U	ценк	авс	, III			ULI	• 1	
		Же	енщи	ны			Мужчины 5 4 3					2
Тесты	6	5	4	3	2_	6		5		14	-	4,6
	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,		3,8	14,0		2	7.2
Бег 100 м (сек)		24.5	25.0	25.5	26.0	16,	0 1	6,3	16,6	16	5,9	17.2
Челночный бег 4x20 м (c)	24.0	24.5	23.0						05.5	20	5.0	26.5
	32,0	34.0	36.0	38.0				25.0	25.5		-	215
и элночный бег 10х10 м (с)	190	180	168	160	150	25		240	230			б/вр
Прыжки в длину с места (см)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40	.0 \	14.00	48,00	)   5	7.0	Огър
.Плавание 50 м (мин, сек)	34.0	1.05	0.000							-		
	10.1	10.5	11.1	11.5	12.1							
.Бег 2000 м (мин., сек.)			-	120	20		-			*		
.Поднимание (сед)	60	50	40	30	20							
и опускание				-					1			
туловища из положения лежа,												
ноги закреплены, руки за							Ì	ū.				•
головой		1							-			
(кол-во раз)	20	16	10	6	4					1		
7.Подтягивание в висе лежа	20	10			-				-			
(перекладина на высоте 90 см)	12	10	8	6	4							
8. Приседание на одной ноге,	12					Ì						
опора о стену (кол-во раз на									1			
каждой ноге)				- 20	0 21	0.1			+			
9.Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.	0 18	.3 19	.3 20	1.0   21	1.0						1110
Charles I Wilder			_	-			12.0	12.3	5   13	.10	13.5	14.0
10.*Бег 3000м (мин., сек.)								-	10		7	5
							15	12	9		1	
11.Подтягивание на								10	9		7	5
перекладине (кол-во раз)		_					15	12	9		1	
12.Сгибание и разгибание рук	)						0	5	3		2	. 1
в упоре на брусьях (кол-во раз 13.Силовой переворот в упор н	a						8	)			_	
13. Силовой переворот в ужер перекладине (кол-во раз)							10	+7	5		3	2
14.В висе поднимание ног до							10	1				
касания перекладины (кол-во												
na3)							5			3	2	]
15 Сиповое комплексное												
упражнение (кол-во циклов)		-	30	26	22	18						
16.Силовое упражнение	2	34   3	50	20				- 25	00	26.25	27	4 28
(							23.					
17.Бег на лыжах 5 км (мин.,					Упрах	76110111	M D M	тесты	разра	абать	лваю	гся ка
Профессионально-прикладная	я и сп	ортиві	10-	1	di-	TOOTE	OFO B	оспит	кинь	Cyn	OTOM	
техническая подготовка						OTTOD	PHUC	эпект	ивны	XKY	JCOB.	
					паим	TACTOD!	uag (	ризич	еская	кулі	ьтура	<b>&gt;&gt;</b>

13 Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу дисциплины

Номер			San Carlo	страниц	Всего страниц	Дата	Основание для изменения и	
изм	менения	изме- нённых	заме- щённых	аннули- рованных	новых	=	•	подпись лица, проводившего изменения
	l		4,12	_		2	31,08,17	in to 31 08 Apr