

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Воронежский государственный технический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан дорожно-транспортного
факультета
А.В. Еремин

« » 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан строительного факультета
Д.В. Панфилов

« » 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины**

**«Элективные дисциплины по физической культуре и
спорту»**

Специальность 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений

Специализация №1 «Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений»

Специализация №2 «Строительство подземных сооружений»

Специализация №5 «Строительство автомагистралей, аэродромов и специальных сооружений»

Квалификация (степень) выпускника инженер-строитель

Год начала подготовки 2016 г.

Нормативный срок обучения: 6 лет

Форма обучения: очная

Автор программы: доцент Готовцев Е.В.

Программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта
Протокол № 1 от «30» 08 2017 г.

Зав. кафедрой Готовцев Е.В.

Воронеж 2017

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цели дисциплины.

Целью дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках базовой части.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента, необходимые для изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

В результате обучения студент должен

Знать:

- значение физической культуры в формировании общей культуры лично-

сти приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Уметь:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

Владеть:

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций:

- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9).

В результате изучения дисциплины студент должен:

- **знать** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- **уметь** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- **владеть** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составляет 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	328	34	34	68	68	62	62
Практические занятия	328	34	34	68	68	62	62
учебно-тренировочные	284	28	28	60	60	54	54
контрольные	44	6	6	8	8	8	8
Самостоятельные занятия (всего)	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость, час	328	34	34	68	68	62	62
зач.ед	-	-	-	-	-	-	-

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов дисциплины

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуются в объеме не менее 328 академических часов в очной форме обучения в виде практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими контрольных.

Практический раздел программы включает два подраздела:

- **учебно-тренировочный**, содействующий приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

- **контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Наименование раздела дисциплины	Часы	Содержание раздела дисциплины
Практический раздел	328	
Учебно-тренировочный	284	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необхо-

		димых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на <i>учебно-тренировочных</i> занятиях в учебных группах основного, специального и спортивного отделений. Обязательными видами физических упражнений являются спортивные игры, упражнения скоростно-силовой, силовой направленности и профессионально-прикладной физической подготовки. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств. Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы. Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, специальном и спортивном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий и учебно-тематического плана.
Контрольный (выполнение контрольных	44	Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения тео-

нормативов)		ретических и методических знаний, практических умений и навыков, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.
-------------	--	---

Практические занятия проводятся в трех учебных отделениях: основном, специальном и спортивном.

5.2. Содержание материала по физической культуре в группах основного учебного отделения.

Для студентов основного отделения, кроме базовых видов спорта, осуществляется специализация в избранном виде спорта. Специализация – это обучение основам спортивной специализации, начальная спортивная подготовка и спортивное совершенствование. Занятия по специализации предусматривают специфические средства и методы подготовки в конкретном виде спорта на базе более высоких, чем в базовых видах, объемов и интенсивности нагрузки. Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости.

На кафедре физического воспитания и спорта в основном отделении учебные занятия проходят по специализациям: общефизическая подготовка (женщины), общефизическая подготовка (мужчины), мини-футбол, силовая подготовка, борьба, плавание, пулевая стрельба, настольный теннис.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН основного отделения специализация «ОФП (женщины)»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек	Практи-		

			ции	ческие занятия	Практика)	
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестирование
1	Модуль №1. Инструктаж по технике безопасности	6		6		Устный опрос
2	Модуль №2. Общая физическая подготовка	76		76	практика	
2.1	Общеразвивающие упражнения	26		26		
2.2	Упражнения на формирование правильной осанки	6		6		
2.3	Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	24		24		
2.4	Упражнения профессионально-прикладной подготовки	20		20		
3	Модуль №3. Специальная физическая подготовка	60		60	практика	
3.1	Скоростно-силовые упражнения	16		16		
3.2	Упражнения на развитие гибкости	12		12		
3.3	Упражнения на развитие специальной выносливости	12		12		
3.4	Упражнения на развитие ловкости и координации	10		10		
3.5	Упражнения на развитие силы	10		10		
4	Модуль №4. Ритмическая гимнастика	80		80	практика	
5	Модуль №5. Спортивные и подвижные игры	62		62		
Выполнение контрольных нормативов		44		44	практика	тестирование
Тесты на общефизическую подготовленность		24		24		
Функциональные пробы		12		12		
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность		8		8		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)

основного отделения специализация «ОФП (женщины)»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Практический раздел		328	34	34	68	68	62	62
Учебные занятия		284	28	28	60	60	54	54
1	Модуль №1. Инструктаж по технике безопасности	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль №2. Общая физическая подготовка	76	7	7	19	19	13	11
2.1	Общеразвивающие упражнения	26	2	2	8	8	4	2
2.2	Упражнения на формирование правильной осанки	6	1	1	1	1	1	1
2.3	Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	24	2	2	6	6	4	4
2.4	Упражнения профессионально-прикладной подготовки	20	2	2	4	4	4	4
3	Модуль №3. Специальная физическая подготовка	60	6	6	12	12	12	12
3.1	Скоростно-силовые упражнения	16	2	2	4	2	4	2
3.2	Упражнения на развитие гибкости	12	2	-	2	4	2	2
3.3	Упражнения на развитие специальной выносливости	12	-	2	2	2	2	4
3.4	Упражнения на развитие ловкости и координации	10	2	-	2	2	2	2
3.5	Упражнения на развитие силы	10	-	2	2	2	2	2
4	Модуль №4. Ритмическая гимнастика	80	8	8	16	16	16	16
5	Модуль №5. Спортивные и подвижные игры	62	6	6	12	12	12	14
Выполнение контрольных нормативов		44	6	6	8	8	8	8
Тесты на общефизическую подготовленность		24	4	4	4	4	4	4
Функциональные пробы		12	2	2	2	2	2	2
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность		8	-	-	2	2	2	2

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
основного отделения специализация «ОФП (мужчины)»**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий	Форма контроля
			Лек	Практи-		

			ции	ческие занятия	(Лекция/ Практика)	
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестиро- вание
1	Модуль №1. Техника безо- пасности на занятиях	6		6		устный опрос
2	Модуль 2. Общая физиче- ская подготовка	50		50	практика	
2.1	Общеразвивающие упражне- ния	15		15		
2.2	Специально беговые упраж- нения	15		15		
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	20		20		
3	Модуль №3. Специальная физическая подготовка	60		60	практика	
3.1	Упражнения на развитие специальной выносливости	10		10		
3.2	Скоростно-силовые упраж- нения	15		15		
3.3	Упражнения на развитие ко- ординации и ловкости	13		13		
3.4	Упражнения на развитие гибкости, стретчинг	12		12		
3.5	Круговая тренировка	10		10		
4	Модуль №4. Техническая подготовка в баскетболе	60		70	практика	
4.1	Техника ведения мяча	15		15		
4.2	Техника остановки	15		15		
4.3	Техника передачи мяча	15		15		
4.4	Техника бросков мяча	15		15		
5	Модуль №5. Тактическая подготовка в баскетболе	50		50	практика	
5.1	Тактика игры в защите	30		30		
5.2	Тактика игры в нападении	20		20		
6	Модуль №6. Интегральная подготовка	58		58	практика	
6.1	Игра по заданию 3х3, 4х4	28		28		
6.2	Двухсторонняя игра в бас- кетбол	30		30		
Выполнение контрольных нормативов		44		44	практика	тестиро- вание

Тесты на общефизическую подготовку	24		24		
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности	12		12		
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность	8		8		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)
основного отделения специализация «ОФП (мужчины)»**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Практический раздел		328	34	34	68	68	62	62
Учебные занятия		284	28	28	60	60	54	54
1	Модуль №1. Техника безопасности на занятиях	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль 2. Общая физическая подготовка	50	6	6	10	10	9	9
2.1	Общеразвивающие упражнения	12	2	2	2	2	2	2
2.2	Специально беговые упражнения	16	2	2	3	3	3	3
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	22	2	2	5	5	4	4
3	Модуль №3. Специальная физическая подготовка	60	8	8	11	11	11	11
3.1	Упражнения на развитие специальной выносливости	10	1	1	2	2	2	2
3.2	Скоростно-силовые упражнения	16	2	2	3	3	3	3
3.3	Упражнения на развитие координации и ловкости	12	2	2	2	2	2	2
3.4	Упражнения на развитие гибкости, стретчинг	12	2	2	2	2	2	2
3.5	Круговая тренировка	10	1	1	2	2	2	2
4	Модуль №4. Техническая подготовка в баскетболе	60	10	10	10	10	10	10
4.1	Техника ведения мяча	15	3	3	3	2	2	2
4.2	Техника остановки	15	3	3	3	2	2	2
4.3	Техника передачи мяча	15	2	2	2	3	3	3
4.4	Техника бросков мяча	15	2	2	2	3	3	3
5	Модуль №5. Тактическая подготовка в баскетболе	50	-	-	14	14	11	11
5.1	Тактика игры в защите	30	-	-	8	8	7	7
5.2	Тактика игры в нападении	20	-	-	6	6	4	4

6	Модуль №6. Интегральная подготовка	58	3	3	14	14	12	12
6.1	Игра по заданию 3х3, 4х4	28	3	3	8	6	4	4
6.2	Двухсторонняя игра в баскетбол	30	-	-	6	8	8	8
Выполнение контрольных нормативов		44	6	6	8	8	8	8
Тесты на общефизическую подготовленность		24	4	4	4	4	4	4
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности		12	2	2	2	2	2	2
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность		8	-	-	2	2	2	2

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
основного отделения специализация «мини-футбол»**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек ции	Практи- ческие занятия		
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестиро- вание
1	Модуль №1. Техника безопасности на занятиях мини-футболом	6		6		устный опрос
2	Модуль № 2. Общая физическая подготовка	38		38	практика	
2.1	Общеразвивающие упражнения	10		10		
2.2	Специальные беговые упражнения	18		18		
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	10		10		
3	Модуль №3. Специальная физическая подготовка	40		40	практика	
3.1	Упражнения для развития координационных способностей	10		10		
3.2	Упражнения для развития специальной выносливости	10		10		
3.3	Упражнения на развитие гибкости, стретчинг	10		10		

3.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10		10		
4	Модуль №4. Техническая подготовка	80		80	практика	
4.1	Ведение мяча	12		12		
4.2	Удары	12		12		
4.3	Передачи	12		12		
4.4	Остановка мяча	12		12		
4.5	Жонглирование мяча	12		12		
4.6	Финты	12		12		
4.7	Техника игры вратаря	8		8		
5	Модуль №5. Тактическая подготовка	48		48	практика	
5.1	Индивидуальные действия	12		12		
5.2	Групповые действия	12		12		
5.3	Командные действия	14		14		
5.4	Тактика игры вратаря	10		10		
6	Модуль №6. Интегральная подготовка	72		72	практика	
Выполнение контрольных нормативов		44		44	практика	тестирование
Тесты на общефизическую подготовленность		24		24		
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности в мини-футболе		12		12		
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность		8		8		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)
основного отделения специализация «мини-футбол»**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Практический раздел		328	34	34	68	68	62	62
Учебные занятия		284	28	28	60	60	54	54
1	Модуль №1. Техника безопасности на занятиях мини-футболом	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль № 2. Общая физическая подготовка	38	5	5	8	8	6	6
2.1	Общеразвивающие упражнения	10	1	1	2	2	2	2
2.2	Специальные беговые упражне-	18	3	3	4	4	2	2

	ния							
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	10	1	1	2	2	2	2
3	Модуль №3. Специальная физическая подготовка	40	4	4	8	8	8	8
3.1	Упражнения для развития координационных способностей	10	1	1	2	2	2	2
3.2	Упражнения для развития специальной выносливости	10	1	1	2	2	2	2
3.3	Упражнения на развитие игровой ловкости стретчинг	10	1	1	2	2	2	2
3.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	1	1	2	2	2	2
4	Модуль №4. Техническая подготовка	80	7	7	20	20	13	13
4.1	Ведение мяча	12	1	1	3	3	2	2
4.2	Удары	12	1	1	3	3	2	2
4.3	Передачи	12	1	1	3	3	2	2
4.4	Остановка мяча	12	1	1	3	3	2	2
4.5	Жонглирование мяча	12	1	1	3	3	2	2
4.6	Финты	12	1	1	3	3	2	2
4.7	Техника игры вратаря	8	1	1	2	2	1	1
5	Модуль №5. Тактическая подготовка	48	5	5	9	9	10	10
5.1	Индивидуальные действия	12	2	2	2	2	2	2
5.2	Групповые действия	12	2	2	2	2	2	2
5.3	Командные действия	14	-	-	3	3	4	4
5.4	Тактика игры вратаря	10	1	1	2	2	2	2
6	Модуль №6. Интегральная подготовка	72	6	6	14	14	16	16
Выполнение контрольных нормативов		44	6	6	8	8	8	8
Тесты на общефизическую подготовленность		24	4	4	4	4	4	4
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности в мини-футболе		12	2	2	2	2	2	2
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность		8	-	-	2	2	2	2

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
основного отделения специализация «борьба»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий	Форма контроля
			Лек	Практи-		

			ции	ческие занятия	(Лекция/ Практика)	
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестиро- вание
1	Модуль № 1. Техника безопасности на занятиях борьбой	6		6		устный опрос
2	Модуль № 2. Общая физическая подготовка	44		44	практика	
2.1	Общеразвивающие упражнения	8		8		
2.2	Беговые упражнения	12		12		
2.3	Акробатические упражнения	14		14		
2.4	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	10		10		
3	Модуль № 3. Специальная физическая подготовка	52		52	практика	
3.1	Упражнения для укрепления борцовского «моста»	10		10		
3.2	Упражнения для развития гибкости	12		12		
3.3	Упражнения для развития силы	14		14		
3.4	Скоростно-силовые упражнения	12		12		
3.5	Упражнения для развития взрывной силы	4		4		
4	Модуль № 4. Техническая подготовка	144		144	практика	
4.1	Техника переводов в партер Защиты, контрприемы	10		10		
4.2	Техника сбиваний Защиты, контрприемы	10		10		
4.3	Техника бросков наклоном Защиты, контрприемы	10		10		
4.4	Техника бросков через спину Защиты, контрприемы	12		12		
4.5	Техника бросков скручиванием. Защиты, контрприемы	10		10		
4.6	Техника бросков через плечи Защиты, контрприемы	10		10		
4.7	Техника бросков прогибом	14		14		

	Защиты, контрприемы					
4.8	Техника переворотов скручиванием. Защиты, контрприемы	10		10		
4.9	Техника переворотов забеганием. Защиты, контрприемы	10		10		
4.10	Техника переворотов переходом. Защиты, контрприемы	12		12		
4.11	Техника переворотов накатом. Защиты, контрприемы	14		14		
4.12	Техника переворотов перекатом. Защиты, контрприемы	10		10		
4.13	Техника бросков в партере. Защиты, контрприемы	10		10		
4.14	Дожимы уходы. Контрприемы	2		2		
5	Модуль № 5. Тактическая подготовка	24		24	практика	
5.1	Тактика подавления	8		8		
5.2	Тактика маневрирования	8		8		
5.3	Тактика маскировки	8		8		
6	Модуль № 6. Интегральная подготовка	14		14	практика	
6.1	Учебно-тренировочные схватки	10		10		
6.2	Схватки соревновательного характера	4		4		
Выполнение контрольных нормативов		44		44	практика	тестирование
Тесты на общефизическую подготовку		24		24		
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности в борьбе		12		12		
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность		8		8		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)
основного отделения специализация «борьба»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Практический раздел		328	34	34	68	68	62	62
Учебные занятия		284	28	28	60	60	54	54
1	Модуль № 1. Техника безо- пасности на занятиях борь- бой	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль № 2. Общая физическая подго- товка	44	5	5	10	10	7	7
2.1	Общеразвивающие упражне- ния	8	1	1	2	2	1	1
2.2	Беговые упражнения	12	1	1	3	3	2	2
2.3	Акробатические упражнения	14	2	2	3	3	2	2
2.4	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	10	1	1	2	2	2	2
3	Модуль № 3. Специальная физическая подготовка	52	5	5	13	13	8	8
3.1	Упражнения для укрепления борцовского «моста»	10	1	1	2	2	2	2
3.2	Упражнения для развития гиб- кости	12	1	1	3	3	2	2
3.3	Упражнения для развития си- лы	14	1	1	4	4	2	2
3.4	Скоростно-силовые упражне- ния	12	2	2	2	2	2	2
3.5	Упражнения для развития взрывной силы	4	-	-	2	2	-	-
4	Модуль № 4. Техническая подготовка	144	14	14	29	29	29	29
4.1	Техника переводов в партер Защиты, контрприемы	10	1	1	2	2	2	2
4.2	Техника сбиваний Защиты, контрприемы	10	1	1	2	2	2	2
4.3	Техника бросков наклоном Защиты, контрприемы	10	1	1	2	2	2	2
4.4	Техника бросков через спину Защиты, контрприемы	12	1	1	4	2	2	2
4.5	Техника бросков скручивани-	10	1	1	2	2	2	2

	ем. Защиты контрприемы							
4.6	Техника бросков через плечи Защиты, контрприемы	10	1	1	2	2	2	2
4.7	Техника бросков прогибом Защиты, контрприемы	14	-	-	2	4	4	4
4.8	Техника переворотов скручиванием. Защиты, контрприемы	10	1	1	2	2	2	2
4.9	Техника переворотов забеганием. Защиты, контрприемы	10	1	1	2	2	2	2
4.10	Техника переворотов переходом Защиты, контрприемы	12	2	2	2	2	2	2
4.11	Техника переворотов накатом Защиты, контрприемы	14	2	2	3	3	2	2
4.12	Техника переворотов перека- том Защиты, контрприемы	10	1	1	2	2	2	2
4.13	Техника бросков в партере Защиты, контрприемы	10	1	1	2	2	2	2
4.14	Дожимы, уходы. Контрприемы	2	-	-	-	-	1	1
5	Модуль № 5. Тактическая подготовка	24	2	2	4	4	6	6
5.1	Тактика подавления	8	1	1	1	1	2	2
5.2	Тактика маневрирования	8	1	1	1	1	2	2
5.3	Тактика маскировки	8	-	-	2	2	2	2
6	Модуль № 6. Интегральная подготовка	14	1	1	3	3	3	3
6.1	Учебно-тренировочные схват- ки	10	1	1	2	2	2	2
6.2	Схватки соревновательного характера	4	-	-	1	1	1	1
Выполнение контрольных нормативов		44	6	6	8	8	8	8
Тесты на общефизическую подготов- ленность		24	4	4	4	4	4	4
Тесты для оценки технической и так- тической подготовленности в борьбе		12	2	2	2	2	2	2
Тесты на профессионально- прикладную подготовленность		8	-	-	2	2	2	2

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
основного отделения специализация «борьба самбо»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек ции	Практи- ческие занятия		
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестиро- вание
1	Модуль № 1. Техника безопасности на занятиях борьбой самбо	6		6		Устный опрос
2	Модуль № 2. Общая физическая подготовка	44		44	практика	
2.1	Общеразвивающие упраж- нения	8		8		
2.2	Беговые упражнения	12		12		
2.3	Акробатические упражнения	14		14		
2.4	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обо- роне»	10		10		
3	Модуль № 3. Специальная физическая подготовка	52		52	практика	
3.1	Упражнения на выносли- вость	10		10		
3.2	Упражнения для развития гибкости	12		12		
3.3	Упражнения для развития силы	12		12		
3.4	Скоростно-силовые упраж- нения	14		14		
3.5	Упражнения для развития ловкости	4		4		
4	Модуль № 4. Техническая подготовка	140		140	практика	
4.1	Стойки и передвижения по ковру	10		10		
4.2	Страховка и самостраховка	10		10		
4.3	Благоприятные моменты для проведения бросков	10		10		
4.4	Дистанции и основные за- хваты	12		12		

4.5	Подготовка к броскам	10		10		
4.6	Техника бросков через спину	10		10		
4.7	Техника бросков ногами	14		14		
4.8	Техника бросков руками	10		10		
4.9	Техника бросков туловищем	10		10		
4.10	Техника борьбы лежа	12		12		
4.11	Техника переворотов с разным захватом	12		12		
4.12	Изучение удержаний	10		10		
4.13	Болевые приемы	10		10		
5	Модуль № 5. Тактическая подготовка	24		24		
5.1	Тактика подавления	8		8		
5.2	Тактика маневрирования	8		8		
5.3	Тактика маскировки	8		8		
6	Модуль № 6. Интегральная подготовка	18		18	практика	
6.1	Ударные тренировки	10		10		
6.2	Схватки соревновательного характера (с форой, прикидки)	8		8		
Выполнение контрольных нормативов		44		44	практика	тестирование
Тесты на общефизическую подготовленность		24		24		
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности в борьбе самбо		12		12		
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность		8		8		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)
основного отделения специализация «борьба самбо»**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Практический раздел		328	34	34	68	68	62	62
Учебные занятия		284	28	28	60	60	54	54
1	Модуль № 1. Техника безо- пасности на занятиях борьбой самбо	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль № 2. Общая физиче-	44	5	5	10	10	7	7

	ская подготовка							
2.1	Общеразвивающие упражнения	8	1	1	2	2	1	1
2.2	Беговые упражнения	12	1	1	3	3	2	2
2.3	Акробатические упражнения	14	2	2	3	3	2	2
2.4	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	10	1	1	2	2	2	2
3	Модуль № 3. Специальная физическая подготовка	52	5	5	13	13	8	8
3.1	Упражнения на выносливость	10	1	1	2	2	2	2
3.2	Упражнения для развития гибкости	12	1	1	3	3	2	2
3.3	Упражнения для развития силы	12	1	1	3	3	2	2
3.4	Скоростно-силовые упражнения	14	2	2	3	3	2	2
3.5	Упражнения для развития взрывной силы	4	-	-	2	2	-	-
4	Модуль № 4. Техническая подготовка	140	14	14	28	28	28	28
4.1	Техника борьбы в стойке	10	1	1	2	2	2	2
4.2	Страховка и самостраховка	10	1	1	2	2	2	2
4.3	Стойки и передвижения по ковру	10	1	1	2	2	2	2
4.4	Дистанции и основные захваты	12	1	1	4	2	2	2
4.5	Подготовка к броскам	10	1	1	2	2	2	2
4.6	Техника бросков через спину	10	1	1	2	2	2	2
4.7	Техника бросков ногами	14	-	-	2	4	4	4
4.8	Техника бросков руками	10	1	1	2	2	2	2
4.9	Техника бросков туловищем	10	1	1	2	2	2	2
4.10	Техника борьбы лежа	12	2	2	2	2	2	2
4.11	Техника переворотов с разным захватом	12	2	2	2	2	2	2
4.12	Изучение удержаний	10	1	1	2	2	2	2
4.13	Болевые приёмы	10	1	1	2	2	2	2
5	Модуль № 5. Тактическая подготовка	24	2	2	4	4	6	6
5.1	Тактика подавления	8	1	1	1	1	2	2
5.2	Тактика маневрирования	8	1	1	1	1	2	2
5.3	Тактика маскировки	8	-	-	2	2	2	2
6	Модуль № 6. Интегральная подготовка	18	1	1	4	4	4	4
6.1	Учебно-тренировочные схватки	10	1	1	2	2	2	2
6.2	Схватки соревновательного характера	8	-	-	2	2	2	2
Выполнение контрольных		44	6	6	8	8	8	8

нормативов							
Тесты на общефизическую подготовленность	24	4	4	4	4	4	4
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности в борьбе самбо	12	2	2	2	2	2	2
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность	8	-	-	2	2	2	2

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
основного отделения специализация «силовая подготовка»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том чис- ле:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек ции	Практи- ческие занятия		
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестиро- вание
1	Модуль №1. Техника безо- пасности в силовой подго- товке	6		6		Устный опрос
2	Модуль №2. Общая физи- ческая подготовка	58		58	практика	
2.1	Общеразвивающие упражне- ния	24		24		
2.2	Специальные силовые уп- ражнения	24		24		
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обо- роне»	10		10		
3	Модуль №3. Специальная физическая подготовка	46		46	практика	
3.1	Упражнения на гибкость, ко- ординацию и ловкость	10		10		
3.2	Скоростно-силовые упраж- нения	18		18		
3.4	Упражнения на укрепление мышц спины и пресса	18		18		
4	Модуль №4. Техническая подготовка в тяжелой атле- тике	50		50	практика	
4.1	Техника упражнения «рывок	10		10		

	классический»					
4.2	Техника упражнения «толчок классический»	10		10		
4.3	Техника упражнения «тяга рывковая»	10		10		
4.4	Техника упражнения «тяга толчковая»	10		10		
4.5	Техника упражнения «приседание со штангой на груди»	10		10		
5	Модуль №5. Техническая подготовка в силовом троеборье	56		56	практика	
5.1	Техника упражнения «тяга станова»	20		20		
5.2	Техника упражнения «жим лежа»	20		20		
5.3	Техника упражнения «приседание»	16		16		
6	Модуль №6. Техническая подготовка в гиревом спорте	36		36	практика	
6.1	Техника упражнения «рывок с гирей»	18		18		
6.2	Техника упражнения «толчок с гирей»	18		18		
7	Модуль №7. Интегральная подготовка	32		32	практика	
Выполнение контрольных нормативов		44		44	практика	тестирование
Тесты на общефизическую подготовленность		24		24		
Тесты для оценки силовой подготовленности		12		12		
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность		8		8		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)
основного отделения специализация «силовая подготовка»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6

Практический раздел		328	34	34	68	68	62	62
Учебные занятия		284	28	28	60	60	54	54
1	Модуль №1. Техника безопасности в силовой подготовке	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль №2. Общая физическая подготовка	58	7	7	12	12	10	10
2.1	Общеразвивающие упражнения	24	3	3	5	5	4	4
2.2	Специальные силовые упражнения	24	3	3	5	5	4	4
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	10	1	1	2	2	2	2
3	Модуль №3. Специальная физическая подготовка	46	7	7	8	8	8	8
3.1	Упражнения на гибкость, координацию и ловкость	10	1	1	2	2	2	2
3.2	Скоростно-силовые упражнения	18	3	3	3	3	3	3
3.4	Упражнения на укрепление мышц спины и пресса	18	3	3	3	3	3	3
4	Модуль №4. Техническая подготовка в тяжелой атлетике	50	-	-	13	13	12	12
4.1	Техника упражнения «рывок классический»	10	-	-	3	3	2	2
4.2	Техника упражнения «толчок классический»	10	-	-	3	3	2	2
4.3	Техника упражнения «тяга рывковая»	10	-	-	3	3	2	2
4.4	Техника упражнения «тяга толчковая»	10	-	-	2	2	3	3
4.5	Техника упражнения «приседание со штангой на груди»	10	-	-	2	2	3	3
5	Модуль №5. Техническая подготовка в силовом троеборье	56	6	6	11	11	11	11
5.1	Техника упражнения «тяга становая»	20	2	2	4	4	4	4
5.2	Техника упражнения «жим лежа»	20	2	2	4	4	4	4
5.3	Техника упражнения «приседание»	16	2	2	3	3	3	3
6	Модуль №6. Техническая подготовка в гиревом спорте	36	4	4	8	8	6	6
6.1	Техника упражнения «рывок с гирей»	18	2	2	4	4	3	3
6.2	Техника упражнения «толчок с гирей»	18	2	2	4	4	3	3

7	Модуль №7. Интегральная подготовка	32	3	3	7	7	6	6
Выполнение контрольных нормативов		44	6	6	8	8	8	8
Тесты на общефизическую подготовленность		24	4	4	4	4	4	4
Тесты для оценки силовой подготовленности		12	2	2	2	2	2	2
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность		8	-	-	2	2	2	2

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
основного отделения специализация «настольный теннис»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек ции	Практи- ческие занятия		
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестиро- вание
1	Модуль №1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	6		6		устный опрос
2	Модуль №2. Общая физическая подготовка	40		40	практика	
2.1	Общеразвивающие упражне- ния	16		16		
2.2	Специальные беговые уп- ражнения	14		14		
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обо- роне»	10		10		
3	Модуль №3. Специальная физическая подготовка	58		58	практика	
3.1	Упражнения на гибкость, ко- ординацию и ловкость	16		16		
3.2	Упражнения на выносли- вость	14		14		
3.3	Упражнения на развитие бы- строты	16		16		
3.4	Скоростно-силовые упраж- нения	12		12		
4	Модуль №4.	138		138	практика	

	Техническая подготовка					
4.1	Техника элемента «накат справа»	16		16		
4.2	Техника элемента «накат слева»	16		16		
4.3	Техника элемента «срезка справа»	16		16		
4.4	Техника элемента «срезка слева»	16		16		
4.5	Техника подач	14		14		
4.6	Техника элемента «накат по треугольнику»	10		10		
4.7	Техника элемента «накат по восьмерке»	10		10		
4.8	Техника элемента «срезка по треугольнику»	10		10		
4.9	Техника элемента «срезка по восьмерке»	10		10		
4.10	Техника элемента «tops-spin справа»	10		10		
4.11	Техника элемента «tops-spin слева»	10		10		
5	Модуль №5. Тактическая подготовка	24		24	практика	
5.1	Тактика подач	10		10		
5.2	Тактика ведения игры	14		14		
6	Модуль №6. Интегральная подготовка	18		18	практика	
Выполнение контрольных нормативов		44		44	практика	тестирование
Тесты на общефизическую подготовку		24		24		
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности в настольном теннисе		12		12		
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность		8		8		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)
основного отделения специализация «настольный теннис»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Практический раздел		328	34	34	68	68	62	62
Учебные занятия		284	28	28	60	60	54	54
1	Модуль №1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль №2. Общая физическая подготовка	40	4	4	9	9	7	7
2.1	Общеразвивающие упражнения	16	2	2	3	3	3	3
2.2	Специальные беговые упражнения	14	1	1	4	4	2	2
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	10	1	1	2	2	2	2
3	Модуль №3. Специальная физическая подготовка	58	7	7	14	14	8	8
3.1	Упражнения на гибкость, координацию и ловкость	16	2	2	4	4	2	2
3.2	Упражнения на выносливость	14	2	2	3	3	2	2
3.3	Упражнения на развитие скорости	16	2	2	4	4	2	2
3.4	Скоростно-силовые упражнения	12	1	1	3	3	2	2
4	Модуль №4. Техническая подготовка	138	13	13	28	28	28	28
4.1	Техника элемента «накат справа»	16	2	2	4	4	2	2
4.2	Техника элемента «накат слева»	16	2	2	4	4	2	2
4.3	Техника элемента «срезка справа»	16	2	2	4	4	2	2
4.4	Техника элемента «срезка слева»	16	2	2	4	4	2	2
4.5	Техника подач	14	1	1	4	4	2	2
4.6	Техника элемента «накат по треугольнику»	10	1	1	2	2	2	2
4.7	Техника элемента «накат по восьмерке»	10	1	1	2	2	2	2
4.8	Техника элемента «срезка по треугольнику»	10	1	1	2	2	2	2
4.9	Техника элемента «срезка по	10	1	1	2	2	2	2

	восьмерке»							
4.10	Техника элемента «tops-spin справа»	10	-	-	-	-	5	5
4.11	Техника элемента «tops-spin слева»	10	-	-	-	-	5	5
5	Модуль №5. Тактическая подготовка	24	2	2	4	4	6	6
5.1	Тактика подач	10	1	1	2	2	2	2
5.2	Тактика ведения игры	14	1	1	2	2	4	4
6	Модуль №6. Интегральная подготовка	18	1	1	4	4	4	4
Выполнение контрольных нормативов		44	6	6	8	8	8	8
Тесты на общефизическую подготовленность		24	4	4	4	4	4	4
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности в настольном теннисе		12	2	2	2	2	2	2
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность		8	-	-	2	2	2	2

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
основного отделения по специализации «пулевая стрельба – винтовка»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек ции	Практи- ческие занятия		
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестиро- вание
1	Модуль №1. Техника безо- пасности на занятиях пу- левой стрельбой	6		6		устный опрос
2	Модуль №2. Общая физи- ческая подготовка	32		32	практика	
2.1	Общеразвивающие упражне- ния	16		16		
2.2	Специальные беговые упражнения	6		6		
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обо- роне»	10		10		
3	Модуль №3. Специальная	42		42	практика	

	физическая подготовка					
3.1	Упражнения на гибкость, координацию и ловкость	14		14		
3.2	Упражнения на силу и выносливость	14		14		
3.3	Упражнения на развитие реакции и быстроты	14		14		
4	Модуль №4. Техническая подготовка	168		168	практика	
4.1	Техника стрельбы лежа: подготовка, прицеливание, дыхание, обработка спуска	4		4		
4.2	Техника стрельбы без патрона «в холостую»	16		16		
4.3	Стрельба лежа с упора на кучность	8		8		
4.4	Стрельба лежа «с ремня» на кучность	44		44		
4.5	Определение средней точки попадания, расчет и внесение поправок	6		6		
4.6	Совершенствование техники стрельбы, стрельба на результат	90		90		
5	Модуль №5. Тактическая подготовка	18		18	практика	
5.1	Тактика выполнения отдельного выстрела и упражнения в целом	4		4		
5.2	Тактика стрельбы в различных условиях	2		2		
5.3	Выработка темпа и ритма стрельбы, борьба с зацениванием	10		10		
5.4	Тактика выполнения упражнения на соревнованиях	2		2		
6	Модуль №6. Психологическая подготовка	18		18	практика	
6.1	Воспитание волевых качеств	8		8		
6.2	Предстартовое состояние	4		4		
6.3	Приемы регуляции эмоционального состояния	6		6		
Выполнение контрольных нормативов		44		44	практика	тестирование

Тесты на общефизическую подготовку	24		24		
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности в пулевой стрельбе	12		12		
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность	8		8		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)
основного отделения по специализации «пулевая стрельба – винтовка»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Практический раздел		328	34	34	68	68	62	62
Учебные занятия		284	28	28	60	60	54	54
1	Модуль №1. Техника безопасности при занятиях пулевой стрельбой	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль №2. Общая физическая подготовка	32	4	4	7	7	5	5
2.1	Общеразвивающие упражнения	16	2	2	4	4	2	2
2.2	Специальные беговые упражнения	6	1	1	1	1	1	1
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	10	1	1	2	2	2	2
3	Модуль №3. Специальная физическая подготовка	42	3	3	8	8	10	10
3.1	Упражнения на гибкость, координацию и ловкость	14	1	1	3	3	3	3
3.2	Упражнения на силу и выносливость	14	1	1	2	2	4	4
3.3	Упражнения на развитие реакции и быстроты	14	1	1	3	3	3	3
4	Модуль №4. Техническая подготовка	168	20	16	36	36	30	30
4.1	Техника стрельбы лежа: изготовление, прицеливание, дыхание, обработка спуска	4	4	-	-	-	-	-
4.2	Техника стрельбы без патрона «в холостую»	16	6	2	2	2	2	2
4.3	Стрельба лежа с упора на кучность	8	8	-	-	-	-	-
4.4	Стрельба лежа «с ремня» на	44	2	14	28	-	-	-

	кучность							
4.5	Определение средней точки попадания, расчет и внесение поправок	6	-	-	6	-	-	-
4.6	Совершенствование техники стрельбы, стрельба на результат	90	-	-	-	34	28	28
5	Модуль №5. Тактическая подготовка	18	-	2	4	4	4	4
5.1	Тактика выполнения отдельного выстрела и упражнения в целом	4	-	-	2	2	-	-
5.2	Тактика стрельбы в различных условиях	2	-	-	-	-	2	-
5.3	Выработка темпа и ритма стрельбы, борьба с зацениванием	10	-	2	2	2	2	2
5.4	Тактика выполнения упражнения на соревнованиях	2	-	-	-	-	-	2
6	Модуль №6. Психологическая подготовка	18	-	2	4	4	4	4
6.1	Воспитание волевых качеств	8	-	2	2	2	2	-
6.2	Предстартовое состояние	4	-	-	-	-	2	2
6.3	Приемы регуляции эмоционального состояния	6	-	-	2	2	-	2
Выполнение контрольных нормативов		44	6	6	8	8	8	8
Тесты на общефизическую подготовленность		24	4	4	4	4	4	4
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности в пулевой стрельбе		12	2	2	2	2	2	2
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность		8	-	-	2	2	2	2

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
основного отделения специализация «пулевая стрельба – пистолет»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (<u>Лекция</u> / <u>Практика</u>)	Форма контроля
			Лек ции	Практи- ческие занятия		
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестиро- вание
1	Модуль №1 Техника безо- пасности при занятиях пу-	6		6		устный опрос

	левой стрельбой					
2	Модуль №2. Общая физическая подготовка	34		34	практика	
2.1	Общеразвивающие упражнения	24		24		
2.2	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	10		10		
3	Модуль №3. Специальная физическая подготовка	44		44	практика	
3.1	Упражнения на координацию	14		14		
3.2	Упражнения на выносливость	10		10		
3.3	Упражнения на развитие реакции и быстроты	10		10		
3.4	Специальные силовые упражнения	10		10		
4	Модуль №4. Техническая подготовка	162		162	практика	
4.1	Изготовка, удержание оружия	20		20		
4.2	Прицеливание, дыхание	20		20		
4.3	Управление спуском	16		16		
4.4	Совершенствование техники стрельбы	106		106		
5	Модуль №5. Тактическая подготовка	26		26	практика	
5.1	Тактика ведения стрельбы	12		12		
5.2	Практическое участие в турнирах	14		14		
6	Модуль №6. Психологическая подготовка	12		12		
Выполнение контрольных нормативов		44		44	практика	тестирование
Тесты на общефизическую подготовленность		24		24		
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности в пулевой стрельбе		12		12		
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность		8		8		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)
основного отделения специализация «пулевая стрельба – пистолет»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Практический раздел		328	34	34	68	68	62	62
Учебные занятия		284	28	28	60	60	54	54
1	Модуль №1 Техника безопасности при занятиях пулевой стрельбой	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль №2. Общая физическая подготовка	34	5	5	6	6	6	6
2.1	Общеразвивающие упражнения	24	4	4	4	4	4	4
2.2	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	10	1	1	2	2	2	2
3	Модуль №3. Специальная физическая подготовка	44	9	9	8	8	5	5
3.1	Упражнения на координацию	14	3	3	2	2	2	2
3.2	Упражнения на выносливость	10	2	2	2	2	1	1
3.3	Упражнения на развитие реакции и быстроты	10	2	2	2	2	1	1
3.4	Специальные силовые упражнения	10	2	2	2	2	1	1
4	Модуль №4. Техническая подготовка	162	11	11	37	37	33	33
4.1	Изготовка, удержание оружия	20	4	4	3	3	3	3
4.2	Прицеливание, дыхание	20	4	4	3	3	3	3
4.3	Управление спуском	16	2	2	3	3	3	3
4.4	Совершенствование техники стрельбы	106	1	1	28	28	24	24
5	Модуль №5. Тактическая подготовка	26	1	1	6	6	6	6
5.1	Тактика ведения стрельбы	12	-	-	3	3	3	3
5.2	Практическое участие в турнирах	14	1	1	3	3	3	3
6	Модуль №6. Психологическая подготовка	12	1	1	2	2	3	3
Выполнение контрольных нормативов		44	6	6	8	8	8	8
Тесты на общефизическую подготовленность		24	4	4	4	4	4	4

Тесты для оценки технической и тактической подготовленности в пулевой стрельбе	12	2	2	2	2	2	2
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность	8	-	-	2	2	2	2

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
основного отделения специализация «плавание»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек ции	Практи- ческие занятия		
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестиро- вание
1	Модуль №1.Техника безо- пасности на занятиях пла- ванием	6		6		Устный опрос
2	Модуль №2. Общая физи- ческая подготовка	24		24	практика	
2.1	Общеразвивающие упраж- нения	12		12		
2.2	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	12		12		
3	Модуль №3. Специальная физическая подготовка	50		50	практика	
3.1	Упражнения на гибкость, координацию и ловкость	12		12		
3.2	Упражнения на выносли- вость	18		18		
3.3	Упражнения на развитие быстроты	12		12		
3.4	Скоростно-силовые упраж- нения	8		8		
4	Модуль №4. Техническая подготовка	140		140	практика	
4.1	Техника плавания «кроль на груди»	28		28		
4.2	Техника плавания «кроль на спине»	28		28		
4.3	Техника плавания «брас- сом»	30		30		

4.5	Техника плавания «баттер-фляем»	30		30		
4.6	Техника стартов	10		10		
4.7	Техника поворотов	14		14		
5	Модуль №5. Тактическая подготовка	32		32	практика	
6	Модуль №6. Интегральная подготовка	32		32		
Выполнение контрольных нормативов		44		44	практика	тестиро- вание
Тесты на общефизическую подго- товленность		24		24		
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности в плавании		12		12		
Тесты на профессионально- прикладную подготовленность		8		8		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)
основного отделения специализация «плавание»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Практический раздел		328	34	34	68	68	62	62
Учебные занятия		284	28	28	60	60	54	54
1	Модуль №1.Техника безопас- ности на занятиях плаванием	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль №2. Общефизическая подготовка	24	4	4	4	4	4	4
2.1	Общеразвивающие упражнения	12	2	2	2	2	2	2
2.2	Комплекс упражнений ВФСР «Готов к труду и обороне»	12	2	2	2	2	2	2
3	Модуль №3. Специальная фи- зическая подготовка	50	6	6	10	10	9	9
3.1	Упражнения на гибкость, коор- динацию и ловкость	12	4	2	2	2	1	1
3.2	Упражнения на выносливость	18	2	4	4	4	2	2
3.3	Упражнения на развитие быст- роты	12	-	-	4	4	2	2
3.4	Скоростно-силовые упражне- ния	8	-	-	-	-	4	4
4	Модуль №4. Техническая подготовка	140	16	16	30	30	24	24
4.1	Техника плавания «кроль на	28	8	8	4	2	2	4

	груди»							
4.2	Техника плавания «кроль на спине»	28	8	8	4	2	2	4
4.3	Техника плавания «брассом»	30	-	-	6	8	8	8
4.5	Техника плавания «баттерфляем»	30	-	-	6	8	8	8
4.6	Техника стартов	10	-	-	6	4	-	-
4.7	Техника поворотов	14	-	-	4	6	4	-
5	Модуль №5. Тактическая подготовка	32	-	-	8	8	8	8
6	Модуль №6. Интегральная подготовка	32	1	1	7	7	8	8
Выполнение контрольных нормативов		44	6	6	8	8	8	8
Тесты на общефизическую подготовленность		24	4	4	4	4	4	4
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности в плавании		12	2	2	2	2	2	2
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность		8	-	-	2	2	2	2

5.3. Содержание материала по физической культуре в группах специального учебного отделения

Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Практические занятия по физическому воспитанию в специальном медицинском отделении решают общеобразовательные задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств (выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы), с учетом противопоказаний при различных заболеваниях. Занятия с использованием видов спорта или элементов видов спорта, которые более эффективно развивают физические качества, формируют двигательные навыки, способствуют росту работоспособности.

Но наличие отклонений в состоянии здоровья, слабого физического развития и подготовленности выделяет ряд реабилитационных задач: ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений, воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями. Активное использование двигательных умений и навыков необходимо для организации

здорового образа жизни, решения задач, возникающих в учебной, профессиональной, бытовой сферах жизнедеятельности.

В специальном отделении предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

Первое направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

Второе направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания внутренних органов:

- сердечнососудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь;
- дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких;
- пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и холангит;
- поджелудочной железы: панкреатит;
- почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечнокаменная болезнь;
- кровообращения: лейкозы, анемии;
- эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

Третье направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания органов зрения: миопия средней и высокой степени, астигматизм.

Четвертое направление. Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН специального отделения (заболевания внутренних органов)

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек ции	Практи- ческие занятия		
	Практический раздел	328		328		
	Учебные занятия	284		284	практика	тестиро- вание
1	Модуль 1. Техника безопасности при занятиях в СМГ	6		6		устный опрос
2	Модуль 2. Общая физиче- ская подготовка	80		80	практика	
2.1	Общеразвивающие упражне-	34		34		

	ния					
2.2	Разновидности ходьбы и бега	34		34		
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	12		12		
3	Модуль 3. Упражнения для улучшения кровообращения	72		72	практика	
4	Модуль 4. Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата	60		60	практика	
5	Модуль 5. Упражнения с гимнастическими палками	66		66	практика	
Выполнение контрольных нормативов		44		44	практика	тестирование
Тесты по общефизической подготовленности		24		24		
Функциональные пробы		20		20		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)
специального отделения (заболевания внутренних органов)

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Практический раздел		328	34	34	68	68	62	62
Учебные занятия		284	26	26	60	60	56	56
1	Модуль 1. Техника безопасности при за- нятиях в СМГ	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль 2. Общефизическая подготовка	80	10	10	18	18	14	10
2.1	Общеразвивающие упражнения	34	4	4	8	8	4	6
2.2	Разновидности ходьбы и бега	34	4	4	8	8	4	6
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	12	2	2	2	2	2	2
3	Модуль 3. Упражнения для улучшения кровообращения	72	6	6	14	14	16	16
4	Модуль 4. Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата	60	4	5	13	12	12	14

5	Модуль 5. Упражнения с гимнастическими палками	66	5	4	14	15	13	15
Выполнение контрольных нормативов		44	8	8	8	8	6	6
Тесты по общефизической подготовленности		24	4	4	4	4	4	4
Функциональные пробы		20	4	4	4	4	2	2

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
специального отделения (заболевания опорно-двигательного аппарата)

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек ции	Практи- ческие занятия		
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестиро- вание
1	Модуль 1. Техника безопасности на занятиях в СМГ	6		6		устный опрос
2	Модуль 2. Общая физиче- ская подготовка	50		50	практика	
2.1	Общеразвивающие упражне- ния	22		22		
2.2	Разновидности ходьбы и бега	22		22		
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обо- роне»	6		6		
3	Модуль 3. Упражнения для формиро- вания и укрепления пра- вильной осанки	48		48	практика	
4	Модуль 4. Упражнения для ликвида- ции воспалительных изме- нений в суставах	42		42	практика	
5	Модуль 5. Упражнения для развития подвижности в суставах и позвочнике	46		46	практика	
6	Модуль 6. Упражнения для растяги-	48		48	практика	

	вания мышечно-связочного аппарата					
7	Модуль 7. Корректирующие упражнения	44		44	практика	
	Выполнение контрольных нормативов	44		44	практика	тестирование
	Тесты по общефизической подготовленности	24		24		
	Функциональные пробы	20		20		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)
специального отделения (заболевания опорно-двигательного аппарата)

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
	Практический раздел	328	34	34	68	68	62	62
	Учебные занятия	284	26	26	60	60	56	56
1	Модуль 1. Техника безопасности на занятиях в СМГ	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль 2. Общая физическая подготовка	50	5	5	13	9	9	9
2.1	Общеразвивающие упражнения	22	2	2	6	4	4	4
2.2	Разновидности ходьбы и бега	22	2	2	6	4	4	4
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	6	1	1	1	1	1	1
3	Модуль 3. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки	48	4	4	10	10	8	12
4	Модуль 4. Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах	42	4	4	10	10	8	6
5	Модуль 5. Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике	46	4	4	10	10	10	8
6	Модуль 6. Упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата	48	4	4	10	10	10	10
7	Модуль 7. Корректирующие упражнения	44	4	4	6	10	10	10

	Выполнение контрольных нормативов	44	8	8	8	8	6	6
	Тесты по общефизической подготовке	24	4	4	4	4	4	4
	Функциональные пробы	20	4	4	4	4	2	2

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
специального отделения (заболевания органов зрения)

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек ции	Практи- ческие занятия		
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестиро- вание
1	Модуль 1. Техника безо- пасности на занятиях в СМГ	6		6		Устный опрос
2	Модуль 2. Общая физиче- ская подготовка	80		80	практика	
2.1	Общеразвивающие упражне- ния	34		34		
2.2	Разновидности ходьбы и бега	34		34		
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обо- роне»	12		12		
3	Модуль 3. Гимнастика Утехина	72		72	практика	
4	Модуль 4. Гимнастика Аветисова	60		60	практика	
5	Модуль 5. Гимнастика для снятия утомления глаз	66		66	практика	
Выполнение контрольных нормативов		44		44	практика	тестиро- вание
Тесты по общефизической подго- товленности		24		24		
Функциональные пробы		20		20		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)
специального отделения (заболевания органов зрения)

№	Наименование	Всего	Семестр
---	--------------	-------	---------

п/п	модулей и тем	часов	1	2	3	4	5	6
Практический раздел		328	34	34	68	68	62	62
Учебные занятия		284	26	26	60	60	56	56
1	Модуль 1. Техника безопасности на занятиях в СМГ	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль 2. Общефизическая подготовка	80	10	10	18	18	14	10
2.1	Общеразвивающие упражнения	34	4	4	8	8	4	6
2.2	Разновидности ходьбы и бега	34	4	4	8	8	4	6
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	12	2	2	2	2	2	2
3	Модуль 3. Гимнастика Утехина	72	6	6	14	14	16	16
4	Модуль 4. Гимнастика Аветисова	60	4	5	13	12	12	14
5	Модуль 5. Гимнастика для снятия утомления глаз	66	5	4	14	15	13	15
	Выполнение контрольных нормативов	44	8	8	8	8	6	6
	Тесты по общефизической подготовленности	24	4	4	4	4	4	4
	Функциональные пробы	20	4	4	4	4	2	2

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
специального отделения (освобожденные от практических занятий)

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек ции	Практи- ческие занятия		
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестиро- вание
1	Модуль 1. Техника безопасности на за- нятиях в СМГ	6		6		Устный опрос
2	Модуль 2. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом	56		56	практика	
3	Модуль 3. Основы массажа и самомас- сажа	54		54	практика	
4	Модуль 4.	54		54	практика	

	Оказание первой медицинской помощи					
5	Модуль 5. Основные методы исследования функционального состояния студентов	54		54	практика	
6	Модуль 6. Хронометрирование занятий по физической культуре	60		60	практика	
Контрольный раздел		44		44	практика	тестирование
Функциональные пробы		18		18		
Защита рефератов		14		14		
Выполнение исследовательских работ		12		12		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)
специального отделения (освобожденные от практических занятий)

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Практический раздел		328	34	34	68	68	62	62
Учебные занятия		284	26	26	60	60	56	56
1	Модуль 1. Техника безопасности на занятиях в СМГ	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль 2. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой	56	5	4	13	11	12	11
3	Модуль 3. Основы массажа и самомассажа	54	4	5	10	10	13	12
4	Модуль 4. Оказание первой медицинской помощи	54	6	4	14	12	8	10
5	Модуль 5. Основные методы исследования функционального состояния студентов	54	6	6	10	14	10	8
6	Модуль 6. Хронометрирование занятий по физической культуре	60	4	6	12	12	12	14
Контрольный раздел		44	8	8	8	8	6	6
Функциональные пробы		18	4	4	4	2	2	2

Защита рефератов	14	2	2	2	2	4	2
Выполнение исследовательских работ	12	2	2	2	2	2	2

В отдельных случаях при выраженных нарушениях опорно-двигательного аппарата и значительных нарушениях здоровья, препятствующих групповым занятиям в условиях учебного заведения, студенты направляются для обязательных занятий лечебной физкультурой в лечебно-профилактические учреждения.

Занятия по физической культуре студентов осуществляется на учебных и внеучебных занятиях.

Учебные занятия (согласно расписания) являются основной организационной формой физического воспитания. Именно на учебных занятиях решаются задачи, предусмотренные в программе, планируемые в учебных планах. Но какие бы задачи, ни решались в течение года в специальном учебном отделении, обязательной остается установка на достижение оздоровительного эффекта. Планировать и регулировать функциональную нагрузку следует в соответствии с индивидуальными возможностями организма занимающихся.

Физические упражнения на внеучебных занятиях выполняются в режиме дня, включающие в себя утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные минутки и паузы, домашние задания, комплексы упражнений по профилю заболевания.

Самостоятельные занятия студентов по заданию выполняются во внеурочное время в домашних условиях. Самостоятельные занятия способствуют воспитанию сознательного отношения студентов к занятиям физической культурой, развитию физических качеств. Вместе с этим решают индивидуальные задачи, выполняя специальные комплексы по профилю заболевания.

В специальном учебном отделении очень важна методическая подготовка студентов. Этот вид подготовки предусматривает:

- особенности составления и проведения комплексов утренней гигиенической и индивидуальной гимнастики (с учетом развития физических и профессионально необходимых качеств и способностей, профиля заболевания) в период учебы, практики и работы,
- особенности подбора физических упражнений, проведения разминки, способствующих развитию профессионально-прикладных физических качеств, в том числе комплексов с учетом профиля заболевания.
- знакомство с приемами массажа и самомассажа и особенностями их применения.

Кроме того, необходимо, чтобы студенты знали методы врачебно-медицинского контроля и самоконтроля для определения функциональной и физической подготовки. Методическая подготовка осуществляется в форме методических занятий и проведения физических упражнений на учебных занятиях, а навыки и умения применения методов врачебного контроля и самоконтроля - на учебных и самостоятельных занятиях. Наиболее эффективная форма – домашнее задание с последующим контролем. Усвоение материала определяет

ся по умению составить конспект в соответствии с требованиями ППФП и учетом заболевания.

5.4. Содержание материала учебного спортивного отделения

На спортивное учебное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие спортивную квалификацию (разряд, звание), хорошо физически подготовленные для занятий избранным видом спорта. Учебные группы комплектуются по видам спорта, по полу и с учетом уровня спортивной подготовленности студентов.

На спортивном учебном отделении обеспечивается дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов, совершенствование спортивного мастерства по избранному виду спорта, приобретение основ знаний, умений и навыков для организации и проведения самостоятельного учебно-тренировочного занятия, спортивных соревнований.

Группы учебного спортивного отделения создаются по видам спорта, включенным в программу Межвузовской Универсиады Воронежской области и обеспечивающим необходимый уровень физической подготовленности студентов, с учетом наличия необходимой материальной учебно-спортивной базы университета, кадрового состава преподавателей.

В спортивном отделении учебно-тренировочные занятия проходят по 25 видам спорта: баскетбол, волейбол, бадминтон, гандбол, настольный теннис, футбол, мини-футбол, лапта, бокс, греко-римская борьба, вольная борьба, борьба самбо, шахматы, лыжные гонки, полиатлон (зимнее троеборье), спортивное ориентирование, плавание, армспорт, легкая атлетика, спортивная аэробика, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, пулевая стрельба.

Количество часов, отводимое на практические занятия групп учебного спортивного отделения, определяются инструкцией по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений в зависимости от спортивной подготовленности студентов.

Учебный материал рабочих программ по видам спорта, культивируемых в университете, разрабатывается кафедрой физического воспитания и спорта с использованием учебно-методических пособий и примерных программ спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, допущенных Министерством спорта РФ.

Графики учебного процесса и рабочие программы учебного спортивного отделения для групп спортивного совершенствования в избранном виде спорта предусматривают изучение теоретического раздела программы, все виды подготовки в спортивной тренировке, участие в соревнованиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта «АРМСПОРТ»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек- ции	Практи- ческие занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	26		26	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	Популяризация и разви- тие армспорта	4		4		
1.2.	Врачебный контроль и самоконтроль	4		4		
1.3.	Восстановительные ме- роприятия	4		4		
1.4.	Основы развития арм- спорта	4		4		
1.5.	Основы методики обуче- ния	6		6		
1.6.	Организация и проведе- ние соревнований по ар- мспорту	4		4		
2.	Модуль №2. Практический раздел	270		270	Практика	
2.1.	Общая физическая под- готовка	40		40		
2.2.	Специальная физическая подготовка	36		36		
2.3.	Техническая подготовка	68		68		
2.4.	Тактическая подготовка	40		40		
2.5.	Интегральная подготовка	20		20		
2.6.	Психологическая подго- товка	36		36		
2.7.	Инструкторская и судей- ская практика	20		20		
2.8.	Участие в соревнованиях	10		10		
3	Модуль №3. Выполнение контроль- ных нормативов	24		24	Практика	Тести- рование
	ИТОГО	320		320		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта «БАДМИНТОН»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек- ции	Практи- ческие занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	26		26	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	Техника безопасности. История развития бад- минтона.	4		4		
1.2.	Профилактика травматиз- ма	2		2		
1.3.	Методика восстано- вления	2		2		
1.4.	Правила, организация и проведение соревнова- ний по бадминтону. Ме- тодика судейства	10		10		
1.5.	Особенности техники и тактики	8		8		
2.	Модуль №2. Практический раздел	270		270	Практика	
2.1.	Общая физическая под- готовка	60		60		
2.2.	Специальная физическая подготовка	60		60		
2.3.	Техническая подготовка	80		80		
2.4.	Тактическая подготовка	32		32		
2.5.	Интегральная подготовка	18		18		
2.6.	Психологическая подго- товка	8		8		
2.7.	Инструкторская и судей- ская практика	12		12		
3	Модуль №3. Выполнение контроль- ных нормативов	24		24	Практика	Тести- рование
	ИТОГО	320		320		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек- ции	Практи- ческие занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	26		26	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	Техника безопасности, история развития баскет- бола	2		2		
1.2.	Профилактика травматиз- ма	2		2		
1.3.	Методика восстановле- ния	2		2		
1.4.	Правила игры. Органи- зация и проведение со- ревнований. Методика судейства.	10		10		
1.5.	Особенности техники и тактики	8		8		
1.6.	Баскетбол как средство физического развития. Гигиена баскетболиста.	2		2		
2.	Модуль №2. Практический раздел	270		270	Практика	
2.1.	Общая физическая под- готовка	60		60		
2.2.	Специальная физическая подготовка	60		60		
2.3.	Техническая подготовка	80		80		
2.4.	Тактическая подготовка	32		32		
2.5.	Интегральная подготовка	18		18		
2.6.	Психологическая подго- товка	8		8		
2.7.	Инструкторская и судей- ская практика	12		12		
3	Модуль №3.	24		24	Практика	Тести-

	Выполнение контрольных нормативов					рование
	ИТОГО	320		320		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта «БОКС»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек- ции	Практи- ческие занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	26		26	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	Основы техники бокса	10		10		
1.2.	Основы тактики бокса	10		10		
1.3.	Оздоровительные и гигиенические мероприятия в подготовке боксеров	6		6		
2.	Модуль №2. Практический раздел	270		270	Практика	
2.1.	Общая физическая подготовка	58		58		
2.2.	Специальная физическая подготовка	58		58		
2.3.	Техническая подготовка	62		62		
2.4.	Тактическая подготовка	58		58		
2.5.	Интегральная подготовка	-		-		
2.6.	Психологическая подготовка	12		12		
2.7.	Инструкторская и судейская практика	4		4		
2.8.	Участие в соревнованиях	18		18		
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	24		24	Практика	Тести- рование
	ИТОГО	320		320		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ВОЛЬНАЯ, ГРЕКО-РИМСКАЯ)»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек-ции	Практи-ческие занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	26		26	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	История развития борьбы в России	6		6		
1.2.	Правила поведения в зале борьбы	6		6		
1.3.	Оказание первой помощи при травмах	6		6		
1.4.	Гигиена борца	4		4		
1.5.	Правила соревнований	4		4		
2.	Модуль №2. Практический раздел	270		270	Практика	
2.1.	Общая физическая подготовка	46		46		
2.2.	Специальная физическая подготовка	56		56		
2.3.	Техническая подготовка	72		72		
2.4.	Тактическая подготовка	44		44		
2.5.	Интегральная подготовка	14		14		
2.6.	Психологическая подготовка	8		8		
2.7.	Инструкторская и судейская практика	8		8		
2.8.	Участие в соревнованиях	22		22		
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	24		24	Практика	Тестирование
	ИТОГО	320		320		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта «БОРЬБА САМБО»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек- ции	Практи- ческие занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	18		18	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	Физическая культура и спорт в России	1		1		
1.2.	Краткий обзор развития самбо в России и мире	1		1		
1.3.	Основы техники и тактики борьбы самбо	5		5		
1.4.	Основы методики обучения и тренировки	4		4		
1.5.	Волевая подготовка самбиста. Психологическая подготовка	3		3		
1.6.	Правила соревнований, организация и проведение соревнований	4		4		
2.	Модуль №2. Практический раздел	296		296	Практика	
2.1.	Общая физическая подготовка	60		46		
2.2.	Специальная физическая подготовка	50		56		
2.3.	Техническая подготовка	100		72		
2.4.	Тактическая подготовка	78		44		
2.5.	Интегральная подготовка	-		-		
2.6.	Психологическая подготовка	4		8		
2.7.	Инструкторская и судейская практика	4		8		
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	6		6	Практика	Тести- рование
	ИТОГО	320		320		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек- ции	Практи- ческие занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	26		26	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	Инструктаж по технике безопасности	2		2		
1.2.	Развитие волейбола в РФ и студенческий волейбол	2		2		
1.3.	Основы методики тренировки по волейболу	4		4		
1.4.	Самоконтроль при занятиях волейболом	2		2		
1.5.	Правила соревнований по волейболу	8		8		
1.6.	Организация и проведение соревнований по волейболу	8		8		
2.	Модуль №2. Практический раздел	270		270	Практика	
2.1.	Общая физическая подготовка	20		20		
2.2.	Специальная физическая подготовка	40		40		
2.3.	Техническая подготовка	100		100		
2.4.	Тактическая подготовка	78		78		
2.5.	Интегральная подготовка	10		10		
2.6.	Психологическая подготовка	14		14		
2.7.	Инструкторская и судейская практика	8		8		
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	24		24	Практика	Тести- рование
	ИТОГО	320		320		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта «ГАНДБОЛ»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек- ции	Практи- ческие занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	26		26	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	Роль физической культуры и спорта в обществе	1		1		
1.2.	Сведения о строении и функции организма человека. Гигиена	2		2		
1.3.	Состояние и развитие мирового и Российского гандбола	1		1		
1.4.	Правила игры в гандбол. Методика судейства.	6		6		
1.5.	Травматизм. Первая помощь. Врачебный контроль. Самоконтроль.	12		12		
1.6.	Организация и проведение соревнований по гандболу	4		4		
2.	Модуль №2. Практический раздел	270		270		
2.1.	Общая физическая подготовка	32		32	Практика	
2.2.	Специальная физическая подготовка	46		46		
2.3.	Техническая подготовка	50		50		
2.4.	Тактическая подготовка	50		50		
2.5.	Интегральная подготовка	60		60		
2.6.	Психологическая подготовка	4		4		
2.7.	Инструкторская и судейская практика	14		14		
2.8.	Участие в соревнованиях	14		14		
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	24		24	Практика	Тести- рование
	ИТОГО	320		320		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек- ции	Практи- ческие занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	26		26	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	Техника упражнений ги- ревого спорта	3		3		
1.2.	Общие основы методики обучения и тренировки	2		2		
1.3.	Планирование трениров- ки	2		2		
1.4.	Врачебный контроль, самоконтроль	6		6		
1.5.	Специальная физическая подготовка и ее роль	4		4		
1.6.	Правила соревнований и организация, проведение	9		9		
2.	Модуль №2. Практический раздел	270		270	Практика	
2.1.	Общая физическая под- готовка	42		42		
2.2.	Специальная физическая подготовка	48		48		
2.3.	Техническая подготовка	48		48		
2.4.	Тактическая подготовка	54		54		
2.5.	Интегральная подготовка	42		42		
2.6.	Психологическая подго- товка	14		14		
2.7.	Инструкторская и судей- ская практика	14		14		
2.8.	Участие в соревнованиях	8		8		
3	Модуль №3. Выполнение контроль- ных нормативов	24		24	Практика	Тести- рование
	ИТОГО	320		320		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта «ЛАПТА»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек- ции	Прак- тиче- ские занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	26		26	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	Состояние и развитие лап- ты	2		2		
1.2.	Гигиена. Врачебный кон- троль и самоконтроль	2		2		
1.3.	Техника безопасности на занятиях. Травматизм, пер- вая помощь при травмах.	2		2		
1.4.	Правила игры в лапту. Ме- тодика судейства	2		2		
1.5.	Основы техники, тактики. Методика обучения и спортивной тренировки	4		4		
1.6.	Установка и разбор игр	12		12		
1.7.	Организация и проведение соревнований по лапте	2		2		
2.	Модуль №2. Практический раздел	270		270	Практика	
2.1.	Общая физическая подго- товка	32		32		
2.2.	Специальная физическая подготовка	46		46		
2.3.	Техническая подготовка	50		50		
2.4.	Тактическая подготовка	50		50		
2.5.	Интегральная подготовка	54		54		
2.6.	Психологическая подго- товка	12		12		
2.7.	Инструкторская и судей- ская практика	12		12		
2.8.	Участие в соревнованиях	14		14		
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	24		24	Практика	Тести- рование
	ИТОГО	320		320		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек- ции	Практи- ческие занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	26		26	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	Инструкция по технике безопасности	3		3		
1.2.	Первая медицинская помощь при травмах	2		2		
1.3.	Краткий обзор развития легкой атлетики в России	2		2		
1.4.	Основы техники и тактики видов легкой атлетики. Основы тренировки	6		6		
1.5.	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	4		4		
1.6.	Разбор выступлений на соревнованиях	9		9		
2.	Модуль №2. Практический раздел	270		270	Практика	
2.1.	Общая физическая подготовка	42		42		
2.2.	Специальная физическая подготовка	48		48		
2.3.	Техническая подготовка	48		48		
2.4.	Тактическая подготовка	54		54		
2.5.	Интегральная подготовка	42		42		
2.6.	Психологическая подготовка	14		14		
2.7.	Инструкторская и судейская практика	14		14		
2.8.	Участие в соревнованиях	8		8		
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	24		24	Практика	Тести- рование
	ИТОГО	320		320		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта
«ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ КРОСС»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек- ции	Практи- ческие занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	26		26	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	Инструкция по технике безопасности	4		4		
1.2.	Первая медицинская помощь при травмах	4		4		
1.3.	Основы техники и тактики. Кросс бега. Основы тренировки по кроссу.	8		8		
1.4.	Организация и проведение соревнований по кроссу	4		4		
1.5.	Разбор выступлений на соревнованиях	6		6		
2.	Модуль №2. Практический раздел	270		270	Практика	
2.1.	Общая физическая подготовка	42		42		
2.2.	Специальная физическая подготовка	61		61		
2.3.	Техническая подготовка	46		46		
2.4.	Тактическая подготовка	50		50		
2.5.	Интегральная подготовка	48		48		
2.6.	Психологическая подготовка	11		11		
2.7.	Инструкторская и судейская практика	8		8		
2.8.	Участие в соревнованиях	4		4		
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	24		24	Практика	Тести- рование
	ИТОГО	320		320		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек- ции	Практи- ческие занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	26		26	<u>Аудиторно</u>	Устный опрос
1.1.	История лыжного спорта	2		2		
1.2.	Основы техники пере- движения на лыжах	4		4		
1.3.	Техника и методика обу- чения передвижения на лыжах	8		8		
1.4.	Общие основы системы подготовки в лыжных гонках	6		6		
1.5.	Влияние физических уп- ражнений на организм. Личная гигиена и само- контроль	4		4		
1.6.	Организация и проведе- ние соревнований по лыжным гонкам	2		2		
2.	Модуль №2. Практический раздел	270		270	Практика	
2.1.	Общая физическая под- готовка	45		42		
2.2.	Специальная физическая подготовка	75		61		
2.3.	Техническая подготовка	70		46		
2.4.	Тактическая подготовка	20		50		
2.5.	Психологическая подго- товка	14		14		
2.6.	Инструкторская и судей- ская практика	14		14		
2.7.	Участие в соревнованиях	32		32		
3	Модуль №3. Выполнение контроль- ных нормативов	24		24	Практика	Тести- рование
	ИТОГО	320		320		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта «МИНИ-ФУТБОЛ»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек ции	Практи- ческие занятия		
1	Модуль №1. Теоретиче- ский раздел	26		26	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	Состояние и развитие мини-футбола в России и мире	2		2		
1.2.	Гигиена, закаливание. Вра- чебный контроль и самокон- троль	2		2		
1.3.	Техника безопасности на за- нятиях. Травматизм, первая помощь при травмах.	2		2		
1.4.	Правила игры в мини- футбол. Методика судейства	2		2		
1.5.	Основы техники, тактики. Методика обучения и спор- тивной тренировки	4		4		
1.6.	Установка и разбор игр	12		12		
1.7.	Организация и проведение соревнований по мини- футболу	2		2		
2.	Модуль №2. Практический раздел	270		270	Практика	
2.1.	Общая физическая подго- товка	32		32		
2.2.	Специальная физическая подготовка	46		46		
2.3.	Техническая подготовка	50		50		
2.4.	Тактическая подготовка	50		50		
2.5.	Интегральная подготовка	50		50		
2.6.	Психологическая подготов- ка	16		16		
2.7.	Инструкторская и судейская практика	12		12		
2.8.	Участие в соревнованиях	14		14		
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	24		24	Практика	Тести- рование
	ИТОГО	320		320		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек- ции	Практи- ческие занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	26		26	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	Инструкция по технике безопасности	2		2		
1.2.	Краткий обзор развития н/тенниса в России	2		2		
1.3.	Основы техники и тактики игры	8		8		
1.4.	Организация тренировки	12		12		
1.5.	Судейство соревнований	2		2		
2.	Модуль №2. Практический раздел	270		270	Практика	
2.1.	Общая физическая подготовка	50		50		
2.2.	Специальная физическая подготовка	50		50		
2.3.	Техническая подготовка	68		68		
2.4.	Тактическая подготовка	68		68		
2.5.	Интегральная подготовка	16		16		
2.6.	Психологическая подготовка	2		2		
2.7.	Инструкторская и судейская практика	2		2		
2.8.	Участие в соревнованиях	14		14		
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	24		24	Практика	Тести- рование
	ИТОГО	320		320		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта «ПАУЭРЛИФТИНГ»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек- ции	Практи- ческие занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	26		26	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	Сведения о строении и функциях организма	4		4		
1.2.	Травматизм, первая помощь	4		4		
1.3.	Технические правила IPF	6		6		
1.4.	Основы техники и тактики	4		4		
1.5.	Психологическая подготовка	4		4		
1.6.	Организация соревнований	4		4		
2.	Модуль №2. Практический раздел	270		270	Практика	
2.1.	Общая физическая подготовка	86		86		
2.2.	Специальная физическая подготовка	83		83		
2.3.	Техническая подготовка	57		57		
2.4.	Тактическая подготовка	6		6		
2.5.	Интегральная подготовка	-		-		
2.6.	Психологическая подготовка	24		24		
2.7.	Инструкторская и судейская практика	6		6		
2.8.	Участие в соревнованиях	8		8		
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	24		24	Практика	Тестирование
	ИТОГО	320		320		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек- ции	Практи- ческие занятия		
1	Модуль №1. Теоретиче- ский раздел	26		26	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	Инструктаж по технике безопасности	2		2		
1.2.	История развития плава- ния (плавание в России)	4		4		
1.3.	Принципы и методы спортивной тренировки	10		10		
1.4.	Правила соревнований (организация)	4		4		
1.5.	Судейство соревнований	2		2		
1.6.	Врачебный контроль (основы физиологии)	4		4		
2.	Модуль №2. Практиче- ский раздел	280		280	Практика	
2.1.	Общая физическая под- готовка	40		40		
2.2.	Специальная физическая подготовка	52		52		
2.3.	Техническая подготовка	80		80		
2.4.	Тактическая подготовка	76		76		
2.5.	Интегральная подготовка	12		12		
2.6.	Психологическая подго- товка	12		12		
2.7.	Инструкторская и судей- ская практика	4		4		
2.8.	Участие в соревнованиях	4		4		
3	Модуль №3. Выполне- ние контрольных нор- мативов	14		14	Практика	Тести- рование
	ИТОГО	320		320		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта «ПОЛИАТЛОН (зимнее троеборье)»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек- ции	Практи- ческие занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	26		26	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	История развития поли- атлона	2		2		
1.2.	Принципы планирования и особенности проведения занятий по зимнему поли- атлону	4		4		
1.3.	Методика подготовки полиатлонистов в пуле- вой стрельбе и силовой гимнастике	8		8		
1.4.	Техника коньковых и лыжных ходов. Методика обучения коньковым хо- дам	6		6		
1.5.	Влияние физических уп- ражнений на организм занимающихся. Личная гигиена и самоконтроль занимающихся	3		3		
1.6.	Организация и проведе- ние соревнований по по- лиатлону	3		3		
2.	Модуль №2. Практический раздел	270		270	Практика	
2.1.	Общая физическая под- готовка	40		40		
2.2.	Специальная физическая подготовка	90		90		
2.3.	Техническая подготовка	66		66		
2.4.	Тактическая подготовка	18		18		
2.5.	Интегральная подготовка	-		-		
2.6.	Психологическая подго- товка	14		14		
2.7.	Инструкторская и судей- ская практика	14		14		

2.8.	Участие в соревнованиях	28		28		
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	24		24	Практика	Тестирование
	ИТОГО	320		320		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	26		26	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	История развития спортивной аэробики	4		4		
1.2.	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	6		6		
1.3.	Особенности занятий спортивной аэробикой	6		6		
1.4.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4		4		
1.5.	Организация и судейство соревнований по спортивной аэробике	6		6		
2.	Модуль №2. Практический раздел	270		270	Практика	
2.1.	Общая физическая подготовка	64		64		
2.2.	Специальная физическая подготовка	92		92		
2.3.	Техническая подготовка	70		70		
2.4.	Тактическая подготовка	14		14		
2.5.	Интегральная подготовка	12		12		
2.6.	Психологическая подготовка	6		6		
2.7.	Инструкторская и судейская практика	6		6		
2.8.	Участие в соревнованиях	6		6		
3	Модуль №3. Выполне-	24		24	Практика	Тести-

	ние контрольных нормативов					рование
	ИТОГО	320		320		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек- ции	Практи- ческие занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	26		26		
1.1.	Развитие спортивного ориентирования в России	2		2	Аудиторно	Устный опрос
1.2.	Предупреждение травматизма на занятиях, техника безопасности	3		3		
1.3.	Сведения о физиологических основах спортивной тренировки	4		4		
1.4.	Планирование спортивной тренировки	2		2		
1.5.	Основы техники и тактики спортивного ориентиров.	8		8		
1.6.	Правила соревнований	3		3		
1.7.	Основы туристической подготовки	4		4		
2.	Модуль №2. Практический раздел	270		270	Практика	
2.1.	Общая физическая подготовка	100		100		
2.2.	Специальная физическая подготовка	65		65		
2.3.	Техническая подготовка	50		50		
2.4.	Тактическая подготовка	20		20		
2.5.	Интегральная подготовка	20		20		
2.6.	Психологическая подготовка	5		5		
2.7.	Инструкторская и судейская практика	2		2		
2.8.	Участие в соревнованиях	8		8		

3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	24		24	Практика	Тестирование
	ИТОГО	320		320		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта
«СТРЕЛЬБА ПУЛЕВАЯ (винтовка)»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек- ции	Практи- ческие занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	30		30	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	Меры безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в тире	4		4		
1.2.	Тактико-технические характеристики м/к винтовки Урал-2: Подготовка оружия к стрельбе	2		2		
1.3.	Основы внешней и внутренней баллистики. Явление выстрела	6		6		
1.4.	Анализ техники стрельбы из м/к винтовки	6		6		
1.5.	Правила соревнований по пулевой стрельбе	8		8		
1.6.	Принципы и методы спортивной тренировки в стрелковом спорте	4		4		
2.	Модуль №2. Практический раздел	278		278	Практика	
2.1.	Общая физическая подготовка	20		20		
2.2.	Специальная физическая подготовка	16		16		
2.3.	Техническая подготовка	176		176		
2.4.	Тактическая подготовка	16		16		
2.5.	Психологическая подготовка	20		20		
2.6.	Инструкторская и судейская практика	18		18		

2.7.	Участие в соревнованиях	12		12		
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	12		12	Практика	Тестирование
	ИТОГО	320		320		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта
«СТРЕЛЬБА ПУЛЕВАЯ (пистолет)»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек- ции	Практи- ческие занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	26		26	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	Меры безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в тире	2		2		
1.2.	Принципы и методы спортивной тренировки в стрелковом спорте	6		6		
1.3.	Анализ техники стрельбы из пистолета Марголина	10		10		
1.4.	Психологическая подготовка	6		6		
1.5.	Правила соревнований по пулевой стрельбе	2		2		
2.	Модуль №2. Практический раздел	270		270	Практика	
2.1.	Общая физическая подготовка	10		10		
2.2.	Специальная физическая подготовка	20		20		
2.3.	Техническая подготовка	184		184		
2.4.	Тактическая подготовка	12		12		
2.5.	Интегральная подготовка	6		6		
2.6.	Психологическая подготовка	20		20		
2.7.	Инструкторская и судейская практика	6		6		
2.8.	Участие в соревнованиях	12		12		
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нор-	24		24	Практика	Тестирование

	МАТИВОВ					
	ИТОГО	320		320		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек- ции	Практи- ческие занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	18		18	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	Развитие тяжелой атлети- ки	1		1		
1.2.	Техника безопасности на занятиях по тяжелой атле- тике	1		1		
1.3.	Гигиена, закаливание, пи- тание	1		1		
1.4.	Врачебный контроль, са- моконтроль, первая по- мощь.	1		1		
1.5.	Физиологические основы спортивной тренировки тяжелоатлета.	1		1		
1.6.	Методика техники, такти- ки	3		3		
1.7.	Общая и специальная фи- зическая подготовка	2		2		
1.8.	Планирование спортивной тренировки	2		2		
1.9.	Морально-волевая подго- товка	2		2		
1.10	Организация и проведе- ние соревнований. Пра- вила соревнований	4		4		
2.	Модуль №2. Практический раздел	290		290	Практика	
2.1.	Общая физическая под- готовка	80		80		
2.2.	Специальная физическая подготовка	56		56		
2.3.	Технико-тактическая подготовка	150		150		

2.4.	Инструкторская и судейская практика	4		4		
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	12		12	Практика	Тестирование
	ИТОГО	320		320		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта «ФУТБОЛ»**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек ции	Прак тиче ские занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	30		30	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	Футбол в системе физического воспитания студентов	2		2		
1.2.	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание	2		2		
1.3.	Травматизм, первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль	2		2		
1.4.	Состояние и развитие мирового и Российского футбола	2		2		
1.5.	Правила игры в футбол. Методика судейства	2		2		
1.6.	Основы техники, тактики. Методика обучения	4		4		
1.7.	Установка и разбор игр	14		14		
1.8.	Организация и проведение соревнований по футболу	2		2		
2.	Модуль №2. Практический раздел	274		274	Практика	
2.1.	Общая физическая подготовка	32		32		
2.2.	Специальная физическая подготовка	44		44		

2.3.	Техническая подготовка	48		48		
2.4.	Тактическая подготовка	48		48		
2.5.	Интегральная подготовка	60		60		
2.6.	Инструкторская и судейская практика	12		12		
2.7.	Участие в соревнованиях	30		30		
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	16		16	Практика	Тестирование
	ИТОГО	320		320		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
спортивного отделения по виду спорта «ШАХМАТЫ»**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек- ции	Практи- ческие занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	74		74	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	Роль игры в шахматы в обществе.	4		4		
1.2.	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание	2		2		
1.3.	Травматизм, первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль	2		2		
1.4.	Правила игры в шахматы. Методика судейства	2		2		
1.5.	Основы теории дебютов тактики. Методика обучения	24		24		
1.6.	Тактика и стратегия игры в мительшпиле	16		16		
1.7.	Техника игры эндшпиля	16		16		
1.8.	Психологическая подготовка. Установка и разбор игры	6		6		
1.9.	Организация и проведение соревнований по шахматам	2		2		

2.	Модуль №2. Практический раздел	222		222		
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	4		4		
2.2.	Тактическая подготовка	16		16		
2.3.	Техническая подготовка	16		16		
2.4.	Интегральная подготовка	154		154		
2.5.	Инструкторская и судейская практика	4		4		
2.6.	Участие в соревнованиях	28		28		
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	24		24	Практика	Тестирование
	ИТОГО	320		320		

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ

По дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" курсовые проекты и контрольные работы не предусмотрены

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

№ п/п	Компетенция (общекультурная - ОК)	Форма контроля	Семестр
1	ОК-9. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестирование Зачет	1-6

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

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, в 1-6 семестрах сдают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем показателей, основанных на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума:

1) регулярности посещения учебных занятий;

2) результатов выполнения обязательных (федеральный компонент) и дополнительных тестов (кафедральных и специализированных), разрабатываемых кафедрой физического воспитания и спорта для студентов разных учебных групп по видам спорта (основного и спортивного отделения), по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов;

3) прохождения медосмотра.

Условием допуска к выполнению контрольных нормативов (тестированию) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности, и своевременное прохождение медосмотра.

7.2.1. Этап текущего контроля

В 1-6 семестре результаты текущего контроля знаний (промежуточная аттестация) оцениваются по пятибалльной шкале с оценками:

- «отлично»;
- «хорошо»;
- «удовлетворительно»;
- «неудовлетворительно»;
- «не аттестован».

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-9)	отлично	Полное посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «отлично».
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-9)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-9)		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-9)	хорошо	Полное или частичное (более 75%) по-

Дескрип- тор ком- петенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-9)		сещение прак- тических заня- тий. Выполнение контрольных нормативов на «хорошо».
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физи- ческого самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социаль- но-культурной и профессиональ- ной деятельности (ОК-9)		
Знает	научно-практические основы физи- ческой культуры и здорового образа жизни (ОК-9)	удовле- твори- тельно	Полное или частичное (бо- лее 50%) по- сещение прак- тических заня- тий. Выполнение контрольных нормативов на «удовлетвори- тельно».
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здо- рового образа и стиля жизни (ОК- 9)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физи- ческого самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социаль- но-культурной и профессиональ- ной деятельности (ОК-9)		
Знает	научно-практические основы физи- ческой культуры и здорового образа жизни (ОК-9)	неудов- летвори- тельно	Частичное по- сещение (ме- нее 50%) прак- тических заня- тий. Выполнение контрольных нормативов на «неудовлетво- рительно».
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовер- шенствования, формирования здо- рового образа и стиля жизни (ОК- 9)		

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-9)		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-9)	не аттестован	Непосещение практических занятий. Невыполнение контрольных нормативов.
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-9)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-9)		

7.2.2. Этап промежуточного контроля

В 1-6 семестрах результаты промежуточного контроля знаний (зачет) оцениваются по двухбалльной шкале с оценками:

- «зачтено»;
- «не зачтено».

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-9)	зачтено	1. Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий. 2. Выполнение контрольных нормативов.
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессио-		

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
	нально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-9)		вов на «удовлетворительно» и выше.
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-9)		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-9)	не зачтено	1. Частичное посещение (менее 50%) или не посещение практических занятий. 2. Невыполнение или выполнение контрольных нормативов на оценки «неудовлетворительно».
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-9)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-9)		

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

С целью контроля над изменением физической подготовленности в каждом семестре студенты основного и спортивного отделений выполняют 7 тестов.

Обязательные тесты (федеральный компонент) определения физической подготовленности

Оценка в очках									
Женщины					Мужчины				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м (сек)									
15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на силовую подготовленность									
поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)					подтягивание на перекладине (кол-во раз)				
60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость									
бег 2000 м (мин., сек.)					бег 3000 м (мин., сек.)				
10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00

Дополнительные тесты (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений (женщины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 20 м (сек)	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
Челночный бег 4х9м (сек)	10,2	10,5	10,8	11,1	11,4
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	12	7	2	0	-5
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	150	135	120	105	80
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 20 м (сек)	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7
Челночный бег 4х9м (сек)	9,0	9,3	9,6	9,9	10,2

Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	10	5	0	-5	<-4
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	135	120	105	90	75
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	15	12	10	8	6

Для оценки успеваемости студентов специального учебного отделения, учитывая различные заболевания, недостатки физического развития, различную степень физической работоспособности и двигательной подготовленности, используется ряд функциональных проб, контрольных упражнений и тестов, а не нормативов, отражающих развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия. Основным критерием положительной оценки должно быть улучшение показателей тестов в процессе периода обучения в вузе.

Перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения в очках определяет кафедры физического воспитания и спорта университета с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов.

Контрольные упражнения (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (женщины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	150	140
Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
В висе на шведской стенке сгибание и разгибание ног до 90° (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	12	7	2	0	-5
Прыжки через скакалку	130	115	100	85	60

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	230	220	210	200	190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	25	20	17	15

Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
В висе на шведской стенке поднимание ног до 90° (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	10	5	0	-5	<-4
Прыжки через скакалку	115	100	85	70	55

Тесты для оценки функциональной подготовленности студентов специального учебного отделения

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Индекс Руфье ¹ (баллы)	0-4	5-10	11-15	16-20	≥ 21
Проба Штанге ² (мужчины) (сек)	≥50	40-49	30-39	20-29	≤19
Проба Штанге (женщины) (сек)	≥40	30-39	20-29	10-19	≤9
Проба Генчи ³ (мужчины) (сек)	≥40	30-39	20-29	15-19	≤14
Проба Генчи (женщины) (сек)	≥30	20-29	15-19	10-14	≤9
Тест Купера ⁴ (м)	≥1700	1690-1500	1490-1300	1290-1100	1090-900
Проба Ромберга ⁵ (сек)	≥30	15-29	10-14	5-9	≤4
Ортостатическая проба ⁶ (уд)	≤6	7-12	13-18	19-20	≥21

¹**Индекс Руфье (J)** – оценивается состояние сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса. У занимающегося в положении сидя (после 5-минутного отдыха) измеряют пульс (P1), затем выполняются за 30 секунд 30 приседаний – юноши, 24 приседания – девушки, затем сразу измеряют пульс стоя (P2). Через минуту вновь подсчитывают пульс стоя (P3). Индекс Руфье рассчитывается по формуле $J = (4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) : 10$

²**Проба Штанге.** В положении сидя, испытуемый делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80% от максимального), закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживает дыхание. По секундомеру отмечается время задержки дыхания.

³**Проба Генчи.** В положении сидя, испытуемый делает вдох, затем выдох и задерживает дыхание. Примечание. При последовательном проведении дыхательных проб необходимо делать перерыв 5-7 минут между пробами.

⁴**Тест К. Купера** – 12 минутный бег в чередовании с ходьбой

⁵**Проба Ромберга.** Проба выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Проводятся 2 варианта при постепенном уменьшении площади опоры: 1-я поза – ноги испытуемого ставятся на одну линию, одна впереди другой, 2-я поза – испытуемый стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, стопа прижата к боковой поверхности коленного сустава. В обоих случаях руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Оценка «очень хорошо» выставляется в случае, если в каждой позе испытуемый сохраняет равновесие в течение 15 с и не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если нарушается равновесие в течение 15 с – оценка «неудовлетворительно».

⁶**Ортостатическая проба.** Проба с переменой положения тела. Утром, не вставая с постели подсчитать пульс. Затем встать и через минуту снова сосчитать пульс. Хорошая реакция сердца на нагрузку – учащение пульса на 6-12 ударов, удовлетворительная – на 13-

18 ударов, неблагоприятная – свыше 20 ударов. Пробу можно проводить в спортивном зале после предварительного отдыха не менее 5 минут.

При оценке усвоения учебного материала учитывается:

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Самостоятельное составление и систематическое выполнение комплексов физических упражнений с учетом характера перенесенного заболевания и состояния здоровья.
3. Умение оценить динамику функциональных показателей и уровень физической подготовленности (по данным дневника самоконтроля).
4. Участие в основных оздоровительных мероприятиях, организуемых кафедрой физического воспитания и спорта, студенческих научных конференциях. Зачетный комплекс требований и нормативов по каждому году обучения определяется методической группой кафедры физического воспитания и спорта.

Студенты специального учебного отделения (включая освобожденных от практических занятий) в конце каждого семестра представляют презентации и защищают тематические рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Реферат должен быть написан каждым студентом самостоятельно под руководством преподавателя кафедры физического воспитания и спорта. Работа выполняется по теме и по плану, согласованными с преподавателем кафедры физического воспитания и спорта, для чего преподаватели кафедры проводят регулярные консультации. Особое значение имеет первая консультация, когда студент знакомится с методикой написания реферата, подбором литературы и составлением плана. План реферата отражает основное содержание и обеспечивает последовательность изложения материала.

Не позже чем за две недели до намеченного срока, реферат представляется на рецензию научному руководителю. В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.

Реферат должен иметь: титульный лист, оглавление (содержание), введение, текстовое изложение материала, соответствующее выбранной теме и отражающее план реферата, заключение (или выводы) и список использованной литературы (не менее 3 источников, не позднее 10-летней давности). Объем реферата – до 10 машинописных страниц.

Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.

4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. ЛФК после перенесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
10. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
11. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
12. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
13. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
14. Физическая культура студента.
15. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
16. Организация физического воспитания в вузе.
17. Компоненты физической культуры.
18. Средства физической культуры и спорта.
19. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
20. Общее представление о строении тела человека.
21. Функциональные системы организма.
22. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
23. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
24. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
25. Витамины и их роль в обмене веществ.
26. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
27. Роль отдельных систем организма человека в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма.
28. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
29. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
30. Здоровый образ жизни студента.
31. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
32. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
33. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
34. Режим труда и отдыха.
35. Гигиенические основы закаливания.
36. Личная гигиена студента и ее составляющие.
37. Профилактика вредных привычек.
38. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

39. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
40. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
41. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
42. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
43. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
44. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
45. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
46. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
47. Типы изменений умственной работоспособности студента.
48. Методические принципы физического воспитания.
49. Средства и методы физического воспитания.
50. Основы обучения движениям.
51. Характеристика и воспитание физических качеств.
52. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
53. Структура учебно-тренировочного занятия.
54. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
55. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
56. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
57. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
58. Значение мышечной релаксации.
59. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
60. Формы занятий физическими упражнениями.
61. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
62. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
63. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
64. Единая спортивная классификация. Календарь спортивных соревнований.
65. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования. Студенческие спортивные организации.
66. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
67. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
68. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
69. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
70. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки

71. Мотивации и целенаправленность самостоятельных занятий. Их формы, структура и содержание.
72. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
73. Организация самостоятельных занятий.
74. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
75. Гигиена самостоятельных занятий.
76. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
77. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
78. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
79. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
80. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
81. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
82. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
83. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля
84. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
85. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
86. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
87. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
88. Методика подбора средств ППФП студентов
89. Влияние современных условий труда и быта на жизнедеятельность человека.
90. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
91. Место ППФП в системе физического воспитания.
92. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
93. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
94. Система контроля ППФП студентов.
95. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
96. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
97. Выбор технических средств занятий и определение рациональной последовательности их использования.
98. Роль и значение ППФП и профилактика утомления.
99. Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускника вуза.
100. Назначение и задачи ППФП.
101. Педагогический контроль в ППФП.
102. Формы ППФП.
103. Средства ППФП.

104. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
105. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела.
106. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
107. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе
108. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.
109. Основные виды релаксации.
110. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
111. Основы самомассажа.
112. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
113. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
114. Характеристика производственной физической культуры.
115. Физическая культура в рабочее и свободное время.
116. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
117. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
118. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
119. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
120. Основные формы занятий физическими упражнениями.
121. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
122. Физическая культура и спорт в свободное время бакалавра.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже "удовлетворительно". Оценка выводится преподавателем на основании результатов опроса и собеседования по обязательным теоретическим и методико-практическим темам, вынесенным на семестровый зачет.

Оценка физической подготовленности студентов основного и спортивного отделений определяется из расчета среднего количества очков по 7 тестам, вынесенным на семестровый зачет. Наряду с оценкой проводится анализ физической подготовленности и выработка рекомендаций по ее улучшению.

Суммарная оценка физической подготовленности определяется средним количеством очков по тестам, вынесенным на семестровый зачет, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на 1 очко.

Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в университет и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Подбор специализированных тестов (по спортивно-технической подготовленности и таблицы их оценки) разрабатывается кафедрой физического воспитания и спорта самостоятельно, исходя из специфики вида спорта.

Тесты для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (передвижение на лыжах и плавание) являются обязательными (при наличии спортивной базы). Для оценки тестов могут использоваться таблицы примерной оценки упражнений. В каждом семестре студенты выполняют по одному тесту по данному разделу подготовки.

Примерные контрольные тесты для оценки жизненно необходимых умений и навыков студентов основного и спортивного учебных отделений

Тесты	Оценка в очках									
	мужчины					женщины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Плавание 50 м (мин,сек)	0.4	0.4	0.4	0.5	б/в	0.5	1.0	1.1	1.2	б/в
Плавание 100 м (мин,сек)	1.4	1.5	2.0	2.1	2.3	2.1	2.4	3.0	3.3	4.1

8. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

По плану данной дисциплины самостоятельная работа студентов не предусмотрена

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Наименование издания	Вид издания (учебник, учебное пособие, методические указания)	Автор (авторы)	Год издания	Место хранения и количество
1.	Воспитание силы и быстроты	Учебно-методическое пособие	Кол. авторов под общ. ред. Галочкина Г.П.	2013	Библиотека-50, кафедра-30
2.	Диагностика и самооценка состояния организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом	Методические указания	Анохина И.А., Николайчева И.М.	2009	Библиотека-1, кафедра-1
3.	Занятия физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью	Методические указания	Козлов В.И.	2011	Библиотека-50, кафедра-50
4.	Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов	Учебно-методическое пособие	Готовцев Е.В., Шелестов В.С.	2014	Библиотека-25, кафедра-5
5.	Использование физических упражнений с предметами на занятиях в женских группах общефизической подготовки	Методические рекомендации	Козлов В.И., Зимская Н.И., Акопян Л.В.	2012	Библиотека-50, кафедра-50
6.	Легкая атлетика	Учебник	Под общей ред. Н.Н.Чеснокова, В.Г.Никитушкина/ Германов Г.Н. (глава 1.10-1.16)	2010	Библиотека-1, кафедра-1
7.	Легкая атлетика	Методические рекомендации	Романова Ю.В., Грицких Е.А., Крохина Т.В.	2009	Библиотека-50, кафедра-50

8.	Методико-практические основы занятий армспортом в вузе	Методические рекомендации	Новиков Ю.Н.	2013	Библиотека-40, кафедра-10
9.	Методико-практические основы занятий жимом лежа	Методические рекомендации	Новиков Ю.Н.	2014	Библиотека-50, кафедра-50
10.	Настольный теннис в системе физического воспитания студентов технического вуза	Учебное пособие	Чернев И.Л., Котлова О.В.	2009	Библиотека-1, кафедра-1
11.	Обучение тактической грамотности студентов, занимающихся борьбой самбо	Методические рекомендации	Галочкин Г.П.	2009	Библиотека-50, кафедра-10
12.	Организация занятий по физической культуре студентов специальной медицинской группы	Методические рекомендации	Романова Ю.В., Грицких Е.А., Крохина Т.В.	2009	Библиотека-50, кафедра-50
13.	Парные и групповые упражнения на занятиях в группах общепфизической подготовки	Методические рекомендации	Козлов В.И., Зимская Н.И., Акопян Л.В.	2012	Библиотека-50, кафедра-50
14.	Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту	Методические рекомендации	Готовцев Е.В, Германов Г.Н.	2006	Библиотека-2, кафедра-2
15.	Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту	Методические рекомендации	Готовцев Е.В, Германов Г.Н.	2006	Библиотека-2, кафедра-2
16.	Подготовительные действия и специальные упражнения (для студентов, занимающихся спортивной борь-	Методические указания	Галочкин Г.П., Щетинин Н.В.	2012	Библиотека-50, кафедра-10

	бой)				
17.	Прикладная баллистика спортивной малокалиберной винтовки	Методические рекомендации	Аренд Л.А.	2014	Библиотека-50, кафедра-20
18.	Применение локальных упражнений статического характера для восстановления функций опорно-двигательного аппарата у людей с отклонениями в состоянии здоровья	Научно-методическое пособие	Чешихина В.В., Никифорова О.Н., Чешихин А.Г.	2014	Кафедра-1
19.	Проблемы самовоспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья, в процессе занятий физическими упражнениями	Методические указания	Чешихин А.Г.	2010	Библиотека-1, кафедра-1
20.	Профилактика и коррекция плоскостопия у студентов во время занятий физической культурой	Методическое пособие	Чешихин А.Г.	2011	кафедра-1
21.	Русская лапта на уроках физкультуры в школе	Учебное пособие	Готовцев Е.В., Германов Г.Н., Машошина И.В.	2011	Библиотека-1, кафедра-1
22.	Самомассаж для самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом	Методические указания	Козлов В.И., Волков В.К.	2011	Библиотека-50, кафедра-20
23.	Система подготовки самбистов в ВИСИ-ВГАСУ.	монография	Галочкин Г.П.	2010	Библиотека-50, кафедра-5
24.	Скоростно-силовая подготовка.	Методические указания	Галочкин Г.П., Щетинин Н.В.	2011	Библиотека-50,

					кафедра-20
25.	Содержание и организация самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы по физической культуре	Учебно-методическое пособие	Чешихин А.Г., Чешихина В.В., Никифорова О.Н.	2008	Библиотека-1, кафедра-1
26.	Техника выполнения ударов в настольном теннисе	Методические указания	Ермолова Е.А., Абакумова И.А.	2009	Библиотека-50, кафедра-20
27.	Техника стрельбы лежа из малокалиберной спортивной винтовки	Методические рекомендации	Аренд Л.А.	2012	Библиотека-50, кафедра-20

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).

Основная литература:

1. Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности : монография / С. В. Алексеев, Р. Г. Гостев, Ю. Ф. Курамшин, А. В. Лотоненко, Л. И. Лубышева, С. И. Филимонова. – М. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с.

2. Ахметов, А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс] : лекции / А. М. Ахметов. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны : Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2013. — 213 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/30219>.

3. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. — 431 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/15491>.

4. Воспитание силы и быстроты : учеб. – метод. пособие / Воронежский ГАСУ; сост.: Л. А. Аренд, В. К. Волков, Д. И. Войтович [и др.] ; под общ. ред. Г.П. Галочкина. – Воронеж, 2013. – 177 с.

5. Лысова, И.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. А. Лысова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский гума-

нитарный университет, 2011. — 161 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/8625>

6. Пшеничников, А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Ф. Пшеничников. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/19345>.

7. Физическая культура в строительных вузах : учебник / под ред. Л. М. Крыловой. — М. : МГСУ, 2010. — 528 с.

8. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2012. — 288 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/22227>

Дополнительная литература:

1. Агаджанян, Н. А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н. А. Агаджанян, Н. Н. Шабатура. - М. : Физкультура и спорт, 1989. - 207 с.

2. Аракелян, И.Г. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: метод. указания / И. Г. Аракелян. — Электрон. текстовые данные. — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/22630>.

3. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Владос-Пресс, 2010. — 389 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/14172>.

4. Бабушкин, Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. Г. Бабушкин, В. А. Барановский, Л. Н. Вериги. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Омский государственный институт сервиса, 2012. — 124 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/12706>.

5. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса : учебник для вузов : рек. УМО / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин ; под ред. Г. В. Барчуковой. - М. : Academia, 2006. - 525 с.

6. Башмаков, В.П. Педагогические и медицинские аспекты занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В.П. Башмаков. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2011. — 52 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19025>.

7. Бирюков, А. А. Спортивный массаж : учебник для вузов : допущено МО РФ / А. А. Бирюков. - М. : Academia, 2006. - 569 с.

8. Бокс [Электронный ресурс] : энциклопедия / Е.Н. Богоявленский [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Человек, Олимпия, 2011. — 688 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/27596>.

9. Бударников, А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. А. Бударников. — Электрон. текстовые

данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2012. — 156 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/11406>

10. Галочкин, Г. П. ВИСИ - ВГАСУ: спорт за 75 лет : монография / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. Г. П. Галочкин. - Воронеж, 2005. - 303 с.

11. Галочкин, Г. П. Самбо: спортивное и боевое / Г. П. Галочкин. - 3-е изд., испр. и доп. - Воронеж, 2004. - 286 с.

12. Галочкин, Г. П. Система подготовки самбистов в ВИСИ-ВГАСУ : монография / Воронеж. гос. арх.-строит. ун-т ; сост. Г. П. Галочкин. – Воронеж, 2010. - 408 с.

13. Галочкин, Г. П. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах : учеб. пособие / Воронеж. гос. архит.-строит. акад. ; сост.: Г. П. Галочкин, А. К. Ефремов, В. А. Санников. – Воронеж, 1999. - 116 с.

14. Годик, М. А. Стретчинг : Подвижность, гибкость, элегантность / М. А. Годик, А. М. Барамидзе, Т. Г. Киселева. - М. : Сов. спорт, 1991. - 92с.

15. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие : рек. УМО / Б. Р. Голощапов. - 6-е изд. - М. : Академия, 2009. - 308 с.

16. Готовцев, Е. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе : учеб. пособие / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – Воронеж : Элист, 2011. – 264 с.

17. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка : Знать и уметь : учеб. пособие : допущено УМО / Ю.И. Гришина. - 3-е изд. - М.: Ростов н/д Феникс, 2012. - 248 с.

18. Занятия физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью : метод. рекомендации для студ. и инженерно-технических работников строит. производства / Воронеж, гос. арх.-строит. университет ; сост. В. И. Козлов. - Воронеж, 2011. - 26 с.

19. Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов : учеб. – метод. пособие / Воронежский ГАСУ ; сост.: Е. В. Готовцев, В. С. Шелестов. - Воронеж, 2014.- 64 с.

20. Ильинич, В. И. Студенческий спорт и жизнь : пособие для студ. вузов / В. И. Ильинич. - М. : Аспект Пресс, 1995. - 143 с.

21. Иорданская, Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности [Электронный ресурс] : монография / Ф. А. Иорданская, М. С. Юдинцева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2011. — 142 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9886>

22. Использование физических упражнений с предметами на занятиях в женских группах общефизической подготовки : метод. рекомендации для студ. и преподавателей / Воронежский ГАСУ ; сост.: В.И. Козлов, Н. И. Зиземская, Л. В. Акопян. - Воронеж, 2012. – 29 с.

23. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.А. Кабачков, С. А. Полиевский, А.Э. Буров. — Электрон. текстовые данные.

— М. : Советский спорт, 2010. — 296 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/9868>.

24. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. — 131 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/22259>.

25. Карпов, А. Е. Шахматные сюжеты / А. Е. Карпов, Е. Я. Гик. - М. : Знание, 1991. - 336 с.

26. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. П. Кокоулина. — Электрон. текстовые данные. — М. : Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/11049>.

27. Комплексы физических упражнений для студентов специальной медицинской группы : метод. рекомендации для студентов / сост. Г. П. Галочкин, И. А. Анохина, О. Е. Портнова. - Воронеж, 2004. - 32 с.

28. Кохан, Т.А. Самостоятельные занятия физической культурой [Электронный ресурс] : метод. указания / Т. А. Кохан, Л. Д. Царегородцева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2011. — 37 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/31239>

29. Крамской, С. И. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе : учеб. пособие / С. И. Крамской, В. П. Зайцев, С. М. Артемьев [и др.]; под ред. В. П. Зайцева, С. И. Крамского. – М. : Изд-во АСВ; Белгород, Изд-во БГТУ, 2005. – 276 с.

30. Лазарева, Е.А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. А. Лазарева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 128 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/16399>

31. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 244 с.

32. Легкая атлетика : метод. рекомендации для студентов техн. вузов / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост.: Ю. В. Романова, Е. А. Грицких, Т. В. Крохина. - Воронеж, 2009. - 33 с.

33. Мавроматис, В.Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре студентов строительных вузов [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Д. Мавроматис. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 60 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/19029>

34. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. С. Макеева. — Электрон. текстовые данные. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выжива-

ния (МАБИВ), 2014. — 132 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/33444>.

35. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник : допущено ГК РФ / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - СПб. : Лань, 2004 - 160 с.

36. Методико-практические основы занятий армспортом в вузе : метод. рекомендации для студентов всех специальностей, занимающихся армспортом, и преподавателей вуза / Воронежский ГАСУ; сост. Ю. Н. Новиков. – Воронеж, 2013. – 36 с.

37. Методико-практические основы занятий жимом лежа : метод. рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей вуза, занимающихся жимом лежа / Воронежский ГАСУ ; сост.: Ю. Н. Новиков. - Воронеж, 2014. – 24 с.

38. Методика обучения технике подач и их приема в настольном теннисе : метод. рекомендации / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. И. Л. Чернев. - Воронеж, 2008. - 21 с.

39. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов технических вузов : метод. рекомендации / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. И. Л. Чернев . - Воронеж, 2008. – 34 с.

40. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов технического вуза : учеб. пособие : рек. ВГАСУ / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. И. Л. Чернев, О. В. Котлова. - Воронеж, 2009. - 183 с.

41. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие : рек. УМО / Д. И. Нестеровский. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2007. - 335 с.

42. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / В. Г. Никитушкин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2013. — 280 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/16824>

43. Обучение тактической грамотности студентов, занимающихся борьбой самбо : метод. рекомендации для студентов всех спец., занимающихся борьбой самбо в основном и спортивном учеб. отделениях / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. Г. П. Галочкин. - Воронеж, 2009. - 34 с.

44. Озолин, Н. Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин. - М. : АСТ : Астрель, 2006. - 863 с.

45. Олимпийский учебник студента : учеб. пособие для нефизкультурных вузов: рек. УМО РФ / Олимпийский комитет России ; сост. В. С. Родиченко [и др.] - 3-е изд. перераб. и доп. - М. : Сов. спорт, 2005. - 126 с.

46. Организация занятий по физической культуре студентов специальной медицинской группы : метод. рекомендации для студентов техн. вузов / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост.: Ю. В. Романова, Е. А. Грицких, Т. В. Крохина. - Воронеж, 2009. - 34 с.

47. Охрана здоровья студентов: опыт работы специалистов : межвуз. сб. ст. / под ред. В. И. Муратова, В. Т. Титова, А. В. Лотоненко. - Воронеж : Изд-во Воронеж. гос. ун-та, 2001. - 191 с.

48. Парные и групповые упражнения на занятиях в группах общефизической подготовки: метод. рекомендации для студ. и препод. / Воронежский ГАСУ; сост.: В. И. Козлов, Н. И. Зиземская, Л. В. Акопян. - Воронеж, 2012. – 32 с.

49. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту : метод. рекомендации к физкультурно-спортивному совершенствованию учащихся ДЮСШ, СДЮШОР, студ. вузов отделений СС, ФСС, СПС / Воронеж. гос. ин-т физ. культуры ; сост.: Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. - Воронеж, 2006. - 130 с.

50. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту : метод. рекомендации к физкультурно-спортивному совершенствованию учащихся ДЮСШ, СДЮШОР, студ. вузов отделений СС, ФСС, СПС / Воронеж. гос. ин-т физ. культуры ; Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. - Воронеж, 2006. - 114 с.

51. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - М. : Сов. спорт, 2005. - 819 с.

52. Подготовительные действия и специальные упражнения : метод. рекомендации для студ., занимающихся спортивной борьбой / Воронежский ГАСУ ; сост.: Г. П. Галочкин, Н. В. Щетинин. – Воронеж, 2012. - 42 с.

53. Понарина, О. С. Экспериментальная программа по физической культуре на основе дзюдо для вузов неспортивного профиля / О. С. Понарина. – Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2009. – 57 с.

54. Правила соревнований по волейболу : учеб. - метод. пособие / Тамбов. гос. ун-т им. Г. Р. Державина ; авт.-сост. С. А. Кузнецов. – Тамбов : Издат. дом ТГУ им. Г. Р. Державина, 2010. - 47 с.

55. Прикладная баллистика спортивной малокалиберной винтовки : метод. рекомендации для студентов / Воронежский ГАСУ ; сост. Л. А. Аренд. – Воронеж, 2014. - 24 с.

56. Применение локальных упражнений статического характера для восстановления функций опорно-двигательного аппарата у людей с отклонениями в состоянии здоровья : науч.- методич. пособие / В. В. Чешихина, О. Н. Никифорова, А. Г. Чешихин. – М. : Перспектива, 2014. – 112 с.

57. Проблемы самовоспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья, в процессе занятий физическими упражнениями : методич. разработки для препод. кафедр физического воспитания / А. Г. Чешихин. – М. : Изд-во РГСУ, 2010. – 45 с.

58. Профилактика и коррекция плоскостопия у студентов во время занятий физической культурой : метод. пособие / А.Г. Чешихин. – М. : РГСУ, 2011 г. – 43 с.

59. Русская лапта. Правила соревнований / Федерация русской лапты России ; авт.-сост.: А. Ю. Костарев, В. И. Щемелинин, С. О. Фокин ; под общ. рук. В. И. Борисова. - М. : Сов. спорт, 2004. - 30 с.

60. Самбо : справочник. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Сов. спорт, 2006. - 207 с.

61. Самомассаж для самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом : метод. рекомендации для студ. и препод. / Воронеж, гос. арх.-строит. университет ; сост.: В. И. Козлов, В. К. Волков. – Воронеж, 2011. - 24 с.
62. Сахарова, Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитонов. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/11361>.
63. Скоростно-силовая подготовка : метод. рекомендации для студентов, занимающихся спортивной борьбой / Воронеж, гос. арх.-строит. университет ; сост.: Г. П. Галочкин, Н. В. Щетинин. – Воронеж, 2011. - 35 с.
64. Содержание и организация самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы по физической культуре : учеб.- метод. пособие для студентов всех специальностей / Рос. гос. соц. ун-т, каф. физического воспитания и спорта ; сост.: В. В. Чешихина, О. Н. Никифорова, А. Г. Чешихин. – М. : ЗАО "Экон-Информ", 2008. - 124 с.
65. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : учебник / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М. : Академия, 2004. - 396 с.
66. Тактическая подготовка в настольном теннисе : метод. рекомендации / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. И. Л. Чернев. - Воронеж, 2008. - 30 с.
67. Техника выполнения ударов в настольном теннисе : методические рекомендации к физкультурно-спортивному совершенствованию студентов вузов отделений СС, ФСС, СПС, учащихся ДЮСШ, СДЮШОР / Воронежский ГАСУ ; сост.: Е. А. Ермолова, И. А. Абакумова. – Воронеж, 2009. – 46 с.
68. Техника стрельбы лежа из малокалиберной спортивной винтовки : метод. рекомендации для студентов и препод. / Воронежский ГАСУ ; сост. Л. А. Аренд. – Воронеж, 2012. - 21 с.
69. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для вузов / сост. Г. С. Туманян. - М. : Academia, 2006. - 332 с.
70. Фефелов, В. М. Воронеж олимпийский / В. М. Фефелов. - 2-е изд., доп. и испр. – Воронеж, 2002. - 16 с.
71. Фефелов, В. М. Спорт в Воронежской области: Кто есть кто? : справ. изд. / В. М. Фефелов, В. Г. Руденко ; науч. ред. В. И. Сысоев. - Воронеж : Калита-Р, 2007. - 272 с.
72. Физическая культура и спорт : для студентов строит. вузов : учебник : рек. УМО / А. Ю. Барков, Я. Н. Гулько, Г. П. Галочкин [и др.] ; под ред. В. А. Никишкина, С. И. Филимоновой. - М. : АСВ, 2005. - 270 с.
73. Физическая культура, оздоровительные технологии и экологическое образование студентов в XXI веке : учеб. программа с метод. материалами (на примере Центр.-Чернозем. региона России) / А. В. Лотоненко [и др.]. – Воронеж, 2000. - 136 с.

74. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп : рекомендации, планирование, программы / авт.-сост. А. Н. Каинов, И. Ю. Шалаева. – Волгоград : Учитель, 2009. – 185 с.
75. Филимонова, С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : монография / С. И. Филимонова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский городской педагогический университет, 2013. — 278 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/26592>.
76. Шулятьев, В.М. Студенческий волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. М. Шулятьев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2011. — 196 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/11555>
77. Якубовский, Я.К. Физическая культура. Контроль функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Я. К. Якубовский. — Электрон. текстовые данные. — Владивосток : Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010. — 120 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/25806>.
78. Якубовский, Я.К. Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Я. К. Якубовский. — Электрон. текстовые данные. — Владивосток : Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2011. — 146 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/25807>
79. Ястребов, А.В. Специализированная подготовка студентов по баскетболу [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Ястребов, Л. В. Золотова. — Электрон. текстовые данные. — Йошкар-Ола : Марийский государственный технический университет, Поволжский государственный технологический университет, ЭБС АСВ, 2010. — 100 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/22596>

10.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

Аудиовизуальные, технические и компьютерные средства обучения:

- программное обеспечение: операционная система Windows XP, Windows 7 (x64), MS Office 2007;
- мультимедийные варианты лекций;
- учебно-методические пособия для студентов;
- видеозаписи соревнований.

10.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля):

1. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».

3. Журнал «Физкультура и спорт».
4. Журнал "Культура физическая и здоровье".
5. Интернет-портал журнала "Физическое воспитание студентов"
6. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
7. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>
8. <http://lib.sportedu.ru>
9. <http://www.sportlib.ru>
10. <http://virtua.lib.tsu.ru>

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:

Теоретический раздел

- печатные и компьютерные учебники, учебные пособия
- методические указания по проведению занятий
- теле-видео аппаратура

Методико-практические занятия

- инструкции и методическая литература
- приборы врачебно-педагогического контроля
- специальная литература по педагогике и видам спорта, физиологии и психологии спорта
- справочная литература
- приборы оценки физического развития

Учебно-тренировочные занятия

- приборы контроля развития основных физических качеств, уровня физической и спортивной подготовленности
- спортивный инвентарь, спортивные тренажеры,
- спортивные залы:
 - игровой зал №1 - (с инвентарным обеспечением) – 30 x 18 м²
 - игровой зал №2 - (с инвентарным обеспечением) – 32 x 15 м²
 - зал бокса (с инвентарным обеспечением) – 18 x 15 м²
 - зал борьбы (с инвентарным обеспечением) – 23 x 10 м²
 - зал штанги и тренажеров (с инвентарным обеспечением) — 17 x 10 м²
 - гимнастический зал (с инвентарным обеспечением) – 10,3 x 7 м²
 - зал настольного тенниса (с инвентарным обеспечением) — 23 x 4 м²
 - шахматный клуб (с инвентарным обеспечением) – 4 x 4 м²
 - кабинет врача - 7м²
 - стрелковый тир (галерея 25м) - 28 x 6 м²
 - стрелковый тир (галерея 50м) - 56 x 6 м²
 - бассейн: 6 дорожек по 25 м

Контрольные занятия

- таблицы контрольных тестов физической подготовленности по видам спорта

- тесты оценки теоретической и методической подготовленности студентов

Для изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» используется следующее оборудование:

№ п/п	Наименование
1	Антенна волейбольная
2	Баскетбольные щиты
3	Беговая дорожка профессиональная Aerofit Professional 8700TM
4	Бицепс машина
5	Боксерский мешок
6	Велотренажер вертикальный профессиональный
7	Велотренажер профессиональный горизонтальный Aerofit Pro 9500R 7"
8	Весы электрические медицинские
9	Винтовка «Урал-2»
10	Винтовка БК-3
11	Винтовка МЦ-12
12	Винтовка ТОЗ-18-01
13	Ворота гандбольные
14	Гантели виниловые 2кг
15	Гантели профессиональные (10, 12, 15, 18, 20, 24, 26, 28, 30, 32 кг)
16	Гантели профессиональные 35 кг MB FdbEM-B35
17	Гантели профессиональные 38 кг MB FdbEM-B38
18	Гантели профессиональные 40 кг MB FdbEM-B40
19	Гантель профессиональная 42 кг MB FdbEM-B42
20	Гантель профессиональная 45 кг MB FdbEM-B45
21	Гантель профессиональная разборная d=50MM 63 кг
22	Гимнастическая скамейка
23	Гимнастические маты
24	Гири
25	Гонг
26	Гриф
27	Динамометр
28	Доска для плавания
29	Ковер борцовский
30	Коврик гимнастический
31	Коврик туристический
32	Компас
33	Лыжи беговые с креплением
34	Манометр для мячей
35	Мяч баскетбольный

36	Мяч волейбольный
37	Мяч гандбольный
38	Мяч теннисный
39	Мяч футбольный
40	Мячи для фитнеса
41	Обруч
42	Обруч стальной цветной
43	Палка гимнастическая
44	Патроны 5,6 мм «Стандарт»
45	Пистолет ИЖ-ХР-30
46	Пистолет ИЖ-ХР-31
47	Пистолет Марголин
48	Пистолет МЦ
49	Пистолет МЦП
50	Пистолет МЦУ
51	Пистолет ТОЗ-35
52	Покрышка для борцовского ковра
53	Револьвер ТОЗ-36
54	Ростомер
55	Свисток
56	Секундомер
57	Сетка для бадминтона
58	Сетка для волейбола
59	Сетка для гандбола
60	Сетка для настольного тенниса
61	Сетка для настольного тенниса
62	Силовой тренажер
63	Скамейка для жима горизонтальная
64	Скамейка для жима горизонтальная МВ 2,06
65	Скамейка регулировочная В-206
67	Скамейка универсальная
68	Скамейка универсальная МВ 2,27
69	Скамья гимнастическая
70	Станция 3-х позиционная в комплекте с ручками
71	Стенка гимнастическая «шведская»
72	Стенка шведская
73	Стойка для приседаний
74	Стойка для хранения гантелей фитнес в комплекте с хромированными гантелями
75	Стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций) МВ 1,15
76	Стойка для хранения дисков на 50мм
77	Стойка комбинированная (комбинированный станок)
78	Стойка под гантели МВ 1,18

79	Стойка под диски
80	Сумка для мячей
81	Табло перекидное
82	Тактическая доска
83	Тележка для мячей
84	Теннисный стол
85	Тонометр
86	Тренажер - голень сидя (свободные веса) МВ 4.10
87	Тренажер - грудь – машина (Баттерфляй) БТ-105
88	Тренажер - для мышц бедра - разгибатель БТ-107
89	Тренажер - для мышц бедра - сгибатель БТ-108
90	Тренажер - скамейка для пресса регулируемая БТ-311
91	Тренажер - станок для разгибания спины (гиперэкстензия угловая) БТ-313
92	Тренажер - стойка под штанги настенная для 5-ти комплектов БТ-407
93	Тренажер - торс - машина скручивание (грузоблок) МВ 3,34
94	Тренажер гребной профессиональный
95	Тренажер для приводящих и отводящих мышц бедра БТ-109
96	Тренажер профессиональный эллиптический
97	Труба зрительная
98	Турник настенный
99	Штанга "олимпийская" МВ-Barbell
100	Штанга "Олимпийская" в комплекте
101	Штанга "Олимпийская" ф50мм
102	Штанга для пауэрлифтинга ф50мм
103	Электронное табло для баскетбола
104	Электростимулятор лабораторный п/л 2708

12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (образовательные технологии)

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» - это система приобретения жизненно необходимых качеств, знаний, умений и навыков. Формирование физической культуры является частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного инженера-строителя, гуманистического воспитания студентов. Дисциплина является обязательной для всех направлений подготовки бакалавров, а также средством укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной психофизической подготовки конкурентоспособных специалистов строительной отрасли.

В обеспечении физической культуры студентов лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения,

общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» включает в себя воздействие на физиологические системы организма студентов, совершенствование их физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости на нервно-эмоциональную и умственную сферу занимающихся. Она является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под наблюдением и руководством преподавателей, которые должны сформировать у будущих специалистов понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на этой основе сформировать физическую культуру личности. Согласно вышесказанному разработана педагогическая технология формирования физической культуры личности студента. Достижение поставленной цели предусматривает решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, соответствующих требованиям государственного образовательного стандарта.

При разработке педагогической технологии экспериментально определён оптимальный вариант распределения программного материала и основной формы содержания учебных занятий:

- выявлен состав учебных элементов и их логическая взаимосвязь;
- обоснована последовательность изучения разделов курса, структура и формы содержания занятий;
- выбраны методы и средства учебной деятельности, отражающие особенности курса;
- определены временные критерии освоения учебных элементов.

Функциональная модель педагогической технологии формирования физической культуры личности студента представляет собой сложную многокомпонентную систему, элементы которой взаимообусловлены, взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Настоящая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» составлена с учетом следующих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 12.04.2007 № 329-ФЗ;
- приказы Минобрнауки России «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки (специальностям)»;
- приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12.1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»;
- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 №

Реализация настоящей рабочей программы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» осуществляется кафедрой физического воспитания с учетом состояния учебно-спортивной базы, природно-климатических условий, квалификации и специализации профессорско-преподавательского состава, сложившихся традиций и методов работы, физической подготовленности и состояния здоровья студентов, современных требований к выпускникам университета.

Согласно «Инструкции по организации и содержанию работы кафедр физической культуры в высших учебных заведениях» занятия по физической культуре для всех студентов предусмотрены в составе трех учебных отделений: основном, специальном, спортивном.

В отличие от других предметов на занятиях по физической культуре студенты дифференцируются по медицинским показаниям, физической и спортивной подготовленности. Следствием этого становится формирование новых учебных групп, в составе которых находятся студенты различных академических групп и факультетов.

Первым критерием распределения студентов по учебным отделениям являются результаты их медицинского обследования, которое проводится в начале учебного года. После прохождения обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную или специальную.

Вторым критерием является уровень физической и спортивно-технической подготовленности, который определяется на первых занятиях после проверки состояния физической и спортивно-технической подготовленности по контрольным упражнениям и нормативам.

В состав **основного отделения** включаются студенты основной и подготовительной медицинской групп, имеющие хороший уровень физической и начальный уровень спортивной подготовки в избранном виде спорта. Численный состав учебных групп в основном отделении 12-15 студентов.

Методические рекомендации по организации практических занятий основного учебного отделения.

При внедрении в учебный процесс по физическому воспитанию технологий личностно-ориентированного содержания избранных видов физкультурно-спортивной деятельности необходимо учитывать следующие положения:

1. Определение целей и задач по всем направлениям двигательной активности студентов осуществляется с использованием анкетного опроса, собеседований, результатов тестирования уровня общей физической подготовленности, степени сформированности мотивационных устремлений на занятиях конкретным видом физкультурно-спортивной деятельности.

2. Постановка целей и задач и их реализация на всех специализациях основного отделения в течение 3-летнего обязательного курса физического воспитания осуществляется в следующей последовательности:

- на 1-м и 2-м курсах содержание учебного материала связано с процессом изучения основных технических элементов упражнений в избранных видах

спорта либо двигательной активности;

- на 3-м курсе учебно-тренировочный процесс направлен на углубленное изучение и совершенствование техники основных упражнений, технико-тактических командных действий (в игровых видах спорта), на участие в соревнованиях различного уровня, достижение прогнозируемых параметров в психофизическом развитии, потребностно-мотивационной сфере, а также на выполнение спортивных разрядов.

3. При выборе средств и методов реализации поставленных задач по всем направлениям двигательной деятельности студентов учитываются специфические особенности избранного вида спорта либо двигательной активности, развитость инфраструктуры физкультурно-спортивного подразделения вуза, его ресурсное обеспечение, соматотипические особенности занимающихся и т.д.

4. Соотношение различных видов двигательно-мышечной нагрузки и последовательность усвоения учебного материала обусловлены климатогеографическими особенностями региона, физкультурно-спортивными интересами занимающихся, основными положениями методологии построения и принципами реализации образовательной технологии личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов.

5. Основной формой реализации учебного процесса по физическому воспитанию в вузе с использованием технологий избранных видов спорта остается учебное занятие, построенное с применением правил и принципов спортивной тренировки (спортсизация учебного процесса).

Основополагающий принцип построения технологий избранных видов спорта - занятие по двум планам-конспектам: обязательному, на реализацию которого отводится до 70 % времени основной части урока, и индивидуальному, который занимает до 30% времени урока. Первый план-конспект - это обязательная программа, разработанная преподавательским составом конкретной физкультурной специализации с учетом особенностей, изложенных в п.1. В конце подготовительной части урока после выполнения обязательной программы студенты 10 - 20 мин работают по второму (составленному с учетом индивидуальных особенностей) плану-конспекту: корректировка фигуры, совершенствование технических элементов упражнений, совершенствование отстающих в развитии физических качеств, тренировка локальных групп мышц и т.д.

6. Академические занятия по всем технологическим направлениям физкультурно-спортивной деятельности студентов проводятся под непосредственным руководством преподавателя (обязательная часть программы урока), а в процессе работы по индивидуальным планам-конспектам - под наблюдением преподавателя.

7. С целью корректировки программ и адаптации их к изменяющимся условиям образовательно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в вузе ежегодно информация об уровне функционального состояния, а также общей и специальной физической подготовленности студентов должна обрабатываться методами вариационной статистики.

8. Контрольные тестирования проводятся в виде соревнований на лучший результат по каждому тесту. Студенты, показавшие лучшие результаты награ-

ждаются грамотами и медалями.

На **специальное отделение** зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Численность студентов в учебных группах этого отделения 8-12 человек. Специальные учебные группы комплектуются с учетом функциональных возможностей организма студентов и нозологических форм заболеваний. Освобождение от занятий по физическому воспитанию по состоянию здоровья может носить только временный характер. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, самостоятельно овладевают программным материалом под руководством преподавателей кафедры и отчитываются по теоретическому разделу.

Методические рекомендации по организации практических занятий специального учебного отделения.

В специальное медицинское отделение студенты направляются после прохождения медицинского осмотра, или могут быть направлены в течение года по медицинским показаниям. Специальное медицинское отделение подразделяется по заболеваниям на следующие группы:

Группа «А» - (заболевания сердечнососудистой системы) - включает упражнения циклического характера (бег, ходьба в сочетании с бегом), упражнения на степ-досках, лыжные прогулки, плавание (все упражнения сочетаются с дыхательными, без задержки дыхания, натуживания и т.п.).

Группа «В» - (заболевания внутренних органов) - включает упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Группа «С» - (заболевания опорно-двигательного аппарата) - включает упражнения на осанку, плавание (способом брасс), упражнения в воде на растяжение суставов позвоночника и упражнения на укрепление мышц спины и живота (все упражнения сочетаются с релаксирующими упражнениями, упражнениями на подвижность суставов и позвоночника).

Группа «Д» - (заболевания органов зрения) - включает упражнения с маленькими мячами, теннисными мячами, упражнения для укрепления мышц глаз.

Студенты специальной медицинской группы ведут дневник самоконтроля, где отмечают самочувствие на начало и конец занятия, и оперативный контроль ЧСС в течение каждого занятия.

В **спортивное отделение** зачисляются студенты, имеющие необходимый уровень физической подготовленности, способные и желающие заниматься спортом. Наполняемость учебных групп спортивного отделения зависит от численного состава сборной команды по видам спорта и уровня спортивной квалификации занимающихся. Численный состав учебных групп в среднем 15-20 человек, но при этом допускается комплектование в группах высоко квалифицированных спортсменов (КМС и МС) до 8 человек.

Форма занятий в спортивном отделении для студентов – тренировочные занятия. Содержание работы спортивного отделения определяется рабочими программами по видам спорта, разработанными кафедрой физического воспитания и спорта с использованием учебных пособий, программно-методических документов и научно-методических рекомендаций и утвержденными Научно-методическим советом университета.

Объем учебных часов для групп, включающих студентов с 1 разрядом и выше, 320 часов (8 часов в неделю). Учебно-тренировочные сборы и соревнования являются неотъемлемой частью учебного процесса по физическому воспитанию.

Перевод студентов из одного учебного отделения в другое (или учебных групп по специализациям основного отделения), осуществляется по их желанию и согласованию с преподавателями кафедры физического воспитания и спорта только после успешного окончания учебного года. Перевод студентов в специальное учебное отделение по медицинскому заключению может проводиться в любое время учебного года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются. К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, выполняют задания по теоретическому разделу программы, связанные с характером их заболевания. Студенты, выполнившие все требования учебной программы, допускаются к промежуточной аттестации по физической культуре.

Для эффективного управления учебным процессом по физической культуре необходима своевременная объективная информация о состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности студентов с последующим анализом результатов воздействия учебно-тренировочных занятий на резервы разных систем организма и их возможной коррекции.

Для этого кафедрой физического воспитания и спорта разработана программа ежегодного обследования студентов. Проведение мониторинга на протяжении всего периода обучения (создание и ведение базы данных каждого студента) позволяет значительно повысить уровень эффективности учебно-воспитательного процесса и здоровья занимающихся, что определяет качество образования выпускников, за которое «образовательное учреждение несет в установленном законодательством Российской Федерации порядке ответственность» (Закон РФ «Об образовании», 2007 г).

Для оценки физического развития предусматривается проведение антропометрических измерений по следующим показателям:

- рост стоя,
- масса тела,
- артериальное давление,
- частота сердечных сокращений,
- динамометрия.

Кроме оценки физического развития в рамках федеральной системы мониторинга состояния физического здоровья молодежи используются следующие показатели физической подготовленности студентов основного и спортивного отделений:

- бег на 20 м,
- прыжок в длину с места,

- подтягивание в висе на перекладине,
- поднимание туловища из положения лежа на спине,
- челночный бег 4х9 м,
- прыжки через скакалку,
- приседание на одной ноге,
- наклон туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке.

Для оценки развития физических качеств студентов специального учебного отделения используется ряд функциональных проб:

- индекс Руфье,
- проба Штанге,
- проба Генчи,
- проба Ромберга,
- ортостатическая проба.

Для получения первичных данных, фиксирования личных результатов за индивидуальным уровнем физического развития, мониторинга показателей физических качеств разработаны и используются:

- «Паспорт здоровья студента»,
- анкета первокурсника.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений (уровень специалиста) (Утвержден приказом Мин. Образования и науки РФ от 11.08.2016 г. № 1030)

Руководитель ОПОП ВО
доцент, канд. техн. наук, доцент



Ю.Ф. Рогатнев

Руководитель ОПОП ВО
профессор, канд. техн. наук, доцент



С.В. Иконин

Руководитель ОПОП ВО
доцент, канд. техн. наук, доцент



А.В. Андреев

Рабочая программа одобрена методической комиссией строительного факультета

« 1 » сентября 2017 г., протокол № 1

Председатель
профессор, канд. экон. наук, доцент



В.Б. Власов

Рабочая программа одобрена методической комиссией дорожно-транспортного факультета

« 1 » сентября 2017 г., протокол № 1

Председатель
профессор, д-р техн. наук, профессор



Ю.И. Калгин