

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Воронежский государственный технический университет»



Декан факультета **ТВЕРЖДАЮ** А.И. Колосов
инженерных систем и сооружений
30 августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки 08.03.01 «Строительство»

Профиль «Городское строительство и хозяйство»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Нормативный срок обучения 4/5 года

Форма обучения очная/заочная

Год начала подготовки-2016

Автор программы

И.А. Анохина

Заведующий кафедрой
физического воспитания и
спорта

Е.В. Готовцев

Руководитель ОПОП

Ю.А. Воробьева

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. Дисциплина является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и реализуется в рамках «Дисциплин по выбору» программы бакалавриата.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части «дисциплины по выбору» и реализуется в порядке, установленном организацией, в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. В качестве промежуточной аттестации по дисциплине в 1-6 семестрах у обучающихся в очной форме обучения предусмотрен зачет.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

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 личности 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-8).

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции
ОК-8	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.

Очная форма

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
Самостоятельные занятия (всего)	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость, час	328	34	34	68	68	62	62

Заочная форма

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Практические занятия	6		2		2		2
Самостоятельные занятия (всего)	310	56	50	56	50	52	46
Контроль	12		4		4		4
Общая трудоемкость, час	328	56	56	56	56	52	52

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов дисциплины

Для обучающихся в очной форме учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуются в объеме не менее 328 академических часов по средствам контактной работы в виде практических занятий. 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 учебных отделениях (основном, подготовительном и специальном) определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий и учебно-тематического плана, так же учебный процесс включает проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

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

Для обучающихся в основном и подготовительном отделениях 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.

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

		<p>стей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта.</p> <p>Практический раздел программы реализуется на <i>учебно-тренировочных</i> занятиях в учебных группах основного, специального и спортивного отделений.</p> <p>Обязательными видами физических упражнений являются спортивные игры, упражнения скоростно-силовой, силовой направленности и профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.</p> <p>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.</p>
Контрольный (выполнение контрольных нормативов)	44	<p>Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, практических умений и навыков, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.</p> <p>Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела,</p>

		<p>вида учебной работы.</p> <p>Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.</p> <p>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.</p>
--	--	--

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
			Лекции	Практические занятия		
	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	6	1	1	1	1	1	1

	технике безопасности							
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 (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестирование
1	Модуль №1. Техника безопасности на занятиях	6		6		устный опрос

2	Модуль 2. Общая физическая подготовка	50		50	практика	
2.1	Общеразвивающие упражнения	15		15		
2.2	Специально беговые упражнения	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 упражнения	15		15		
3.3	Упражнения на развитие координации 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 баскетбол	30		30		
Выполнение контрольных нормативов		44		44	практика	тестирование
Тесты на общефизическую подготовленность		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 подготов-		24	4	4	4	4	4	4

ленность							
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
			Лекции	Практические занятия		
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестирование
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 подготовку		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 упражнения	18	3	3	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	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 (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
	Практический раздел	328		328		
	Учебные занятия	284		284	практика	тестирование
1	Модуль № 1. Техника безопасности на занятиях	6		6		устный опрос

	борьбой				
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 Защиты, контрприемы	14	14		
4.8	Техника переворотов скручиванием. Защиты, контрприемы	10	10		
4.9	Техника переворотов забеганием. Защиты, контрприемы	10	10		
4.10	Техника переворотов перехо-	12	12		

	дом. Защиты, контрприемы					
4.11	Техника переворотов накатом Защиты, контрприемы	14		14		
4.12	Техника переворотов перека- том. Защиты, контрприемы	10		10		
4.13	Техника бросков в партере Защиты, контрприемы	10		10		
4.14	Дожимы уходы. Контрприе- мы	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	тестиро- вание
Тесты на общефизическую подго- товленность		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.	44	5	5	10	10	7	7

	Общая физическая 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 для укрепления борцовского «моста»	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	14	1	1	4	4	2	2
3.4	Скоростно-силовые упражнения	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 скручиванием. Защиты контрприемы	10	1	1	2	2	2	2
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	14	2	2	3	3	2	2

	Защиты, контрприемы							
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 обороне»	10		10		
3	Модуль № 3. Специальная физическая подготовка	52		52	практика	
3.1	Упражнения на выносливость	10		10		
3.2	Упражнения для развития гибкости	12		12		
3.3	Упражнения для развития силы	12		12		
3.4	Скоростно-силовые упражнения	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 захваты	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 безопасности на занятиях борьбой самбо	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль № 2. Общая физическая подготовка	44	5	5	10	10	7	7
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 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 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 числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
Практический раздел		328		328		

Учебные занятия		284		284	практика	тести- рование
1	Модуль №1. Техника безопасности в силовой подготовке	6		6		Устный опрос
2	Модуль №2. Общая физическая подготовка	58		58	практика	
2.1	Общеразвивающие упражнения	24		24		
2.2	Специальные силовые упражнения	24		24		
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	10		10		
3	Модуль №3. Специальная физическая подготовка	46		46	практика	
3.1	Упражнения на гибкость, координацию и ловкость	10		10		
3.2	Скоростно-силовые упражнения	18		18		
3.4	Упражнения на укрепление мышц спины и пресса	18		18		
4	Модуль №4. Техническая подготовка в тяжелой атлетике	50		50	практика	
4.1	Техника упражнения «рывок классический»	10		10		
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 становаая»	20		20		
5.2	Техника упражнения «жим лежа»	20		20		
5.3	Техника упражнения «при-	16		16		

	седание»					
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
			Лекции	Практические занятия		

Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестирование
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 упражнения	16		16		
2.2	Специальные беговые упражнения	14		14		
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	10		10		
3	Модуль №3. Специальная физическая подготовка	58		58	практика	
3.1	Упражнения на гибкость, координацию и ловкость	16		16		
3.2	Упражнения на выносливость	14		14		
3.3	Упражнения на развитие быстроты	16		16		
3.4	Скоростно-силовые упражнения	12		12		
4	Модуль №4. Техническая подготовка	138		138	практика	
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 подготовленность		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 быст-	16	2	2	4	4	2	2

	роты							
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 восьмерке»	10	1	1	2	2	2	2
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»**

№	Наименование	Всего	В том числе:	Форма	Форма
---	--------------	-------	--------------	-------	-------

п/п	модулей и тем	часов	Лекции	Практические занятия	Занятий (Лекция/Практика)	контроля
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестирование
1	Модуль №1. Техника безопасности на занятиях пулевой стрельбой	6		6		устный опрос
2	Модуль №2. Общая физическая подготовка	32		32	практика	
2.1	Общеразвивающие упражнения	16		16		
2.2	Специальные беговые упражнения	6		6		
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	10		10		
3	Модуль №3. Специальная физическая подготовка	42		42	практика	
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.	18		18	практика	

	Тактическая подготовка					
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 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 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	10	1	1	2	2	2	2

	«Готов к труду и обороне»							
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 кучность	44	2	14	28	-	-	-
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 зацеживанием	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 подготовку	24	4	4	4	4	4	4

ленность							
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 (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестирование
1	Модуль №1 Техника безопасности при занятиях пулевой стрельбой	6		6		устный опрос
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
			Лекции	Практические занятия		
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестирование
1	Модуль №1. Техника безопасности на занятиях плаванием	6		6		Устный опрос
2	Модуль №2. Общая физическая подготовка	24		24	практика	
2.1	Общеразвивающие упражнения	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 выносливость	18		18		
3.3	Упражнения на развитие быстроты	12		12		
3.4	Скоростно-силовые упражнения	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 подготовленность		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 безопасности 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 ВФСК «Готов к труду и обороне»	12	2	2	2	2	2	2
3	Модуль №3. Специальная физическая подготовка	50	6	6	10	10	9	9
3.1	Упражнения на гибкость, координацию 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 скорости	12	-	-	4	4	2	2
3.4	Скоростно-силовые упражнения	8	-	-	-	-	4	4
4	Модуль №4. Техническая подготовка	140	16	16	30	30	24	24
4.1	Техника плавания «кроль на груди»	28	8	8	4	2	2	4
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	Форма контроля
			Лек	Практи-		

			ции	ческие занятия	(Лекция/ Практика)	
	Практический раздел	328		328		
	Учебные занятия	284		284	практика	тестирование
1	Модуль 1. Техника безопасности при занятиях в СМГ	6		6		устный опрос
2	Модуль 2. Общая физическая подготовка	80		80	практика	
2.1	Общеразвивающие упражнения	34		34		
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 занятиях в СМГ	6	1	1	1	1	1	1
	Модуль 2. Общефизическая	80	10	10	18	18	14	10

2	подготовка							
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
			Лекции	Практические занятия		
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестирование
1	Модуль 1. Техника безопасности на занятиях в СМГ	6		6		устный опрос
2	Модуль 2. Общая физическая подготовка	50		50	практика	
2.1	Общеразвивающие упражнения	22		22		
2.2	Разновидности ходьбы и бега	22		22		
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	6		6		
3	Модуль 3. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки	48		48	практика	

4	Модуль 4. Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах	42		42	практика	
5	Модуль 5. Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике	46		46	практика	
6	Модуль 6. Упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата	48		48	практика	
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
	Модуль 5.	46	4	4	10	10	10	8

5	Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике							
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 подготовленности	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
			Лекции	Практические занятия		
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестирование
1	Модуль 1. Техника безопасности на занятиях в СМГ	6		6		Устный опрос
2	Модуль 2. Общая физическая подготовка	80		80	практика	
2.1	Общеразвивающие упражнения	34		34		
2.2	Разновидности ходьбы и бега	34		34		
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	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	тестирование

Тесты по общефизической подготовке	24		24		
Функциональные пробы	20		20		

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

№ 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. 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 подготовке	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
			Лекции	Практические занятия		
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестирование
1	Модуль 1. Техника безопасности на за-	6		6		Устный опрос

	нятиях в СМГ					
2	Модуль 2. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом	56		56	практика	
3	Модуль 3. Основы массажа и самомассажа	54		54	практика	
4	Модуль 4. Оказание первой медицинской помощи	54		54	практика	
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	54	6	4	14	12	8	10

	помощи							
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 определяется 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 спор-

тивной 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
			Лекции	Практические занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	26		26	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	Популяризация и развитие армспорта	4		4		
1.2.	Врачебный контроль и самоконтроль	4		4		
1.3.	Восстановительные мероприятия	4		4		
1.4.	Основы развития армспорта	4		4		
1.5.	Основы методики обучения	6		6		
1.6.	Организация и проведение соревнований по армспорту	4		4		
2.	Модуль №2. Практический раздел	270		270	Практика	
2.1.	Общая физическая подготовка	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 подготовка	36		36		
2.7.	Инструкторская и судейская практика	20		20		
2.8.	Участие в соревнованиях	10		10		
3	Модуль №3.	24		24	Практика	Тести-

	Выполнение контрольных нормативов					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
			Лекции	Практические занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	26		26	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	Техника безопасности. История развития бадминтона.	4		4		
1.2.	Профилактика травматизма	2		2		
1.3.	Методика восстановления	2		2		
1.4.	Правила, организация и проведение соревнований по бадминтону. Методика судейства	10		10		
1.5.	Особенности техники и тактики	8		8		
2.	Модуль №2. Практический раздел	270		270	Практика	
2.1.	Общая физическая подготовка	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 подготовка	8		8		
2.7.	Инструкторская и судейская практика	12		12		
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	24		24	Практика	Тестирование
	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. Выполнение контроль- ных нормативов	24		24	Практика	Тести- 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
			Лекции	Практические 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	Тестирование
	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
			Лекции	Практические 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		
2.1.	Общая физическая подготовка	46		46	Практика	
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
			Лекции	Практические 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	Тестирование
	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
			Лекции	Практические 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	Практика	
2.1.	Общая физическая подготовка	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	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	Тестирование
	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
			Лекции	Практические занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	26		26	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	Состояние и развитие лапты	2		2		
1.2.	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	2		2		
1.3.	Техника безопасности на занятиях. Травматизм, первая помощь при травмах.	2		2		
1.4.	Правила игры в лапту. Методика 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 подготовка	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 подготовка	12		12		
2.7.	Инструкторская и судейская практика	12		12		
2.8.	Участие в соревнованиях	14		14		
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	24		24	Практика	Тестирование
	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
			Лекции	Практические занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	26		26	<u>Аудиторно</u>	Устный опрос
1.1.	История лыжного спорта	2		2		
1.2.	Основы техники передвижения на лыжах	4		4		
1.3.	Техника и методика обучения передвижения на лыжах	8		8		
1.4.	Общие основы системы подготовки в лыжных гонках	6		6		
1.5.	Влияние физических упражнений на организм. Личная гигиена и самоконтроль	4		4		
1.6.	Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам	2		2		
2.	Модуль №2. Практический раздел	270		270	Практика	
2.1.	Общая физическая подготовка	45		42		
2.2.	Специальная физическая подготовка	75		61		
2.3.	Техническая подготовка	70		46		
2.4.	Тактическая подготовка	20		50		
2.5.	Психологическая подготовка	14		14		
2.6.	Инструкторская и судейская практика	14		14		
2.7.	Участие в соревнованиях	32		32		
3	Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов	24		24	Практика	Тестирование
	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
			Лекции	Практические занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	26		26	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	Состояние и развитие мини-футбола в России и мире	2		2		
1.2.	Гигиена, закаливание. Врачебный контроль и самоконтроль	2		2		
1.3.	Техника безопасности на занятиях. 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 спортивной 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 подготовка	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 подготовка	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	Тестирование
	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	Тести- рование
	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
			Лекции	Практические занятия		
1	Модуль №1. Теоретический раздел	26		26	Аудиторно	Устный опрос
1.1.	История развития полиатлона	2		2		
1.2.	Принципы планирования и особенности проведения занятий по зимнему полиатлону	4		4		
1.3.	Методика подготовки полиатлонистов в пулевой стрельбе и силовой гимнастике	8		8		
1.4.	Техника коньковых и лыжных ходов. Методика обучения коньковым ходам	6		6		
1.5.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Личная гигиена и самоконтроль занимающихся	3		3		
1.6.	Организация и проведение соревнований по полиатлону	3		3		
2.	Модуль №2. Практический раздел	270		270	Практика	
2.1.	Общая физическая подготовка	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 подготовка	14		14		
2.7.	Инструкторская и судейская 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
			Лекции	Практические 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		
2.1.	Общая физическая подготовка	100		100	Практика	
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
			Лекции	Практические 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
			Лекции	Практические 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 атлетики	1		1		
1.2.	Техника безопасности на занятиях по тяжелой атлетике	1		1		
1.3.	Гигиена, закаливание, питание	1		1		
1.4.	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь.	1		1		
1.5.	Физиологические основы спортивной тренировки тяжелоатлета.	1		1		
1.6.	Методика техники, тактики	3		3		
1.7.	Общая и специальная физическая подготовка	2		2		
1.8.	Планирование спортивной тренировки	2		2		
1.9.	Морально-волевая подготовка	2		2		
1.10	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований	4		4		
2.	Модуль №2. Практический раздел	290		290	Практика	
2.1.	Общая физическая подготовка	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
			Лекции	Практические 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
			Лекции	Практические 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	Практика	
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 И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

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	(УК-7) 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

Обучающиеся основного и подготовительного отделений, выполнившие учебную программу, в 1-6 семестрах сдают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Критерием успешности освое-

ния учебного материала является экспертная оценка преподавателем показателей, основанных на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума:

- 1) регулярности посещения учебных занятий;
- 2) результатов выполнения контрольных нормативов;
- 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 (УК-7)	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 (УК-7)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (УК-7)		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7)	хорошо	Полное или частичное (более 75%) посещение практических заня-
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания		

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
	для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7)		тий. Выполнение контрольных нормативов на «хорошо».
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (УК-7)		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7)		
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7)	удовлетворительно	Полное или частичное (более 50%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «удовлетворительно».
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (УК-7)		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7)		
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7)	неудовлетворительно	Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудовлетворительно».
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физи-		

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
	ческого самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (УК-7)		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7)	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 (УК-7)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (УК-7)		

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 (УК-7)	зачтено	1. Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий. 2. Выполнение контрольных нормативов на «удовлетво-
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития,		

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
	физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7)		рительно» и выше.
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (УК-7)		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7)		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 (УК-7)	не зачтено	

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 подготовительного отделений выполняют 8тестов.

Тесты (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительного 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 3x10м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10	8	6
Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	16	11	8	2	-1
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	150	135	120	105	80
поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	43	35	32	28	25

(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 3x10м (сек)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	24	20
Прыжки в длину с места (см)	240	225	210	200	190
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	13	8	6	0	-5
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	135	120	105	90	75
поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	48	37	33	30	26

Для оценки успеваемости студентов с ограниченными возможностями здоровья, учитывая различные заболевания, недостатки физического развития, различную степень физической работоспособности и двигательной подготов-

ленности, 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 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 с ограниченными возможностями здоровья (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

с ограниченными возможностями здоровья

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 $J = (4x(P1+P2+P3) - 200) : 10$

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.

Студенты освобожденные 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.

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

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 подготовительного отделений определяется из расчета среднего количества очков по 8 тестам, вынесенным на семестровый зачет. Наряду с оценкой проводится анализ физической подготовленности и выработка рекомендаций по ее улучшению.

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.

Тесты для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (передвижение на лыжах и плавание) являются обязательными (при наличии спортивной базы).

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Основная литература:

1. 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>.
2. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник/ Гилев Г.А., Каткова А.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2018.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Завьялов А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Завьялов А.В., Исаков Е.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.— 269 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Дополнительная литература:

1. 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>.
2. 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.
3. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 59 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 103 с. — 978-5-7410-1191-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54139.html>
5. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 456 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>.— ЭБС «IPRbooks».
6. Воспитание выносливости, гибкости и ловкости : учеб.-метод. пособие / Г.П. Галочкин [и др.]. Под общ.ред. Г.П. Галочкина; ВГТУ. – Воронеж, 2017. – 174 с.
7. Воспитание силы и быстроты: учеб. – метод. пособие / Воронежский ГАСУ; сост.: Л. А. Арэнд, В. К. Волков, Д. И. Войтович [и др.]; под общ. ред. Г.П. Галочкина. – Воронеж, 2013. – 177 с.
8. Готовцев, Е. В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / Е.В. Готовцев, В.И. Козлов, И.А. Анохина; ВГТУ. – Воронеж, 2017. – 95 с.
10. Готовцев, Е. В. Баскетбол: вариативная часть физической культуры: учеб.-метод. пособие / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В.А. Петько; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 90 с.

11. Гриднев В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин. — Электрон. текстовые данные. — Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2015. — 80 с. — 978-5-8265-1375-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63880.html>
12. 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.
13. Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов : учеб. – метод. пособие / Воронежский ГАСУ; сост.: Е. В. Готовцев, В. С. Шелестов. - Воронеж, 2014.- 64 с.
14. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 108 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>.— ЭБС «IPRbooks»
15. Козлов, В.И. Основы методики подготовки «либеро» в волейболе: метод. рекомендации / В.И. Козлов; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 26 с.
16. Козлов, В.И., Анохина, И.А., Зиземская, Н.И. Общая физическая подготовка: вариативная часть физической культуры: метод. рекомендации И.А. Анохина, В.И. Козлов, Н.И. Зиземская; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 38 с.
17. Козлов, В.И., Войтович, Д.И. Основы развития физических качеств в волейболе: метод. рекомендации / В.И. Козлов, Д.И. Войтович; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 30 с.
18. 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>
20. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. С. Макеева. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. — 132 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33444>.
21. 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.
22. 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>
23. Низкова, Л.А., Пулевая стрельба – пистолет: вариативная часть физической культуры: методические рекомендации для студентов и преподавателей / Л.А. Низкова. – Воронеж: Воронежский ГАСУ, 2016 – 28 с.
24. Новиков, Ю.Н. Методико-практические основы занятий тяжелой атлетикой: методические рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей вуза, занимающихся тяжелой атлетикой / Воронежский ГАСУ; сост.: Ю.Н. Новиков. – Воронеж, 2016.– 30 с.
25. Новиков, Ю.Н. Силовая подготовка: вариативная часть физической культуры: учебное пособие для студентов и преподавателей / Ю.Н. Новиков, Е.В. Готовцев, Ю.Н. Яковенко; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 49 с.
26. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.А. Никишкин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. — 326 с. — 978-5-7264-1063-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35347.html>
27. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания студенток: учеб.- метод. пособие / И.А. Анохина, А.Ю. Горобий, Л.В. Яковлева, А.М. Кораблина. – Воронеж: ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет», 2018. – 85 с.
28. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.Н. Зуев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Российская

- таможенная академия, 2016.— 132 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>.— ЭБС «IPRbooks»
29. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта/ Ч.Т. Иванков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2014.— 392 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>.— ЭБС «IPRbooks»
30. Техника стрельбы лежа из малокалиберной спортивной винтовки: метод. рекомендации для студентов и препод. / Воронежский ГАСУ ; сост. Л. А. Аренд. – Воронеж, 2012. - 21 с.
31. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.В. Токарева, В.Д. Гетьман, Л.Б. Ефимова-Комарова. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с. — 978-5-9227-0636-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>
32. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Токарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>.— ЭБС «IPRbooks»
33. 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>.
34. Фудин Н.А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: монография/ Фудин Н.А., Хадарцев А.А., Орлов В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», Человек, 2018.— 320 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74298.html>.— ЭБС «IPRbooks»
35. Чернев, И.Л., Ермолова, Е.А., Кораблина, А.М. Настольный теннис: вариативная часть физической культуры: методические рекомендации / И.Л. Чернев, Е.А. Ермолова, А.М. Кораблина. – Воронеж: Воронежский ГАСУ, 2016. – 33 с.

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

Лицензионное ПО

LibreOffice

Ресурс информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://www.edu.ru/>

Образовательный портал ВГТУ

Информационная справочная система

<http://window.edu.ru>

<https://wiki.cchgeu.ru/>

Современные профессиональные базы данных

Electrik.info

Адрес ресурса: <http://electrik.info/beginner.html>

Электротехника. Сайт об электротехнике

Адрес ресурса: <https://electrono.ru>

Журнал ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

Адрес ресурса: <https://www.booksite.ru/elektr/index.htm>

Avtomotoklyb.ru — ремонт автотехники, советы автолюбителям, автосамodelки, мотосамodelки

Адрес ресурса: <http://avtomotoklyb.ru>

Tehnari.ru. Технический форум

Адрес ресурса: <https://www.tehnari.ru/>
RC-aviation.ru Радиоуправляемые модели
Адрес ресурса: <http://rc-aviation.ru/mchertmod>
Masteraero.ru Каталог чертежей
Адрес ресурса: <https://masteraero.ru>
Старая техническая литература
Адрес ресурса: http://retrolib.narod.ru/book_e1.html
Журнал ЗОДЧИЙ
Адрес ресурса: <http://tehne.com/node/5728>
Stroitel.club. Сообщество строителей РФ
Адрес ресурса: <http://www.stroitel.club/>
Floorplanner [планировка. 3-d архитектура]
Адрес ресурса: <https://floorplanner.com/>
Стройпортал.ру
Адрес ресурса: <https://www.stroyportal.ru/>
РемТраст
Адрес ресурса: <https://www.remtrust.ru/>
Строительный портал — социальная сеть для строителей. «Мы Строители»
Адрес ресурса: <http://stroitelniy-portal.ru/>
Информационный портал «Транспортные системы городов и зон их влияния»
<http://www.waksman.ru/>.
Официальный сайт АНО «Научно-исследовательский институт транспортно-строительного комплекса» <http://www.niitsk.ru/>.
Официальный сайт Института экономики транспорта и транспортной политики
<https://itetps.hse.ru/>.
Официальный сайт ОАО «Научно-исследовательский институт автомобильного транспорта» <https://www.niiat.ru/>.
Официальный сайт ОАО «Научно-исследовательский институт железнодорожного транспорта» <http://www.vniizht.ru/>.
Официальный сайт Государственной компании «Российские автомобильные дороги».
<https://russianhighways.ru/>
Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе свободного распространяемого ПО, используемого при осуществлении образовательного процесса
Microsoft Office Word 2013/2007
Microsoft Office Excel 2013/2007
Microsoft Office Power Point 2013/2007
Windows Professional 8.1 (7 и 8) Single Upgrade MVL A Each Academic (многопользовательская лицензия)

9. 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

Учебные 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
- 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 прессы 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

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

В высших учебных заведениях «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» представлены как учебная дисциплина, составляющая важный компонент целостного развития личности и профессиональной подготовки обучающихся. Данная дисциплина является обязательной для всех направлений подготовки бакалавров.

Свои образовательные и развивающие функции «Элективные дисциплины по физической культуре» наиболее полно осуществляют в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы. Результатом обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижения уровня психофизической надежности будущего инженера-строителя, в необходимом уровне и устойчивости профессиональной работоспособности специалистов строительной отрасли.

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.

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 обучающихся, 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, подготовительном и группах для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

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 группу для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

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 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 учебный 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 нормативов ВФСК «ГТО».

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 двигательной 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. Академические занятия по всем технологическим направлениям физкультурно-спортивной деятельности студентов проводятся под непосредственным руководством преподавателя

6. С целью корректировки программ и адаптации их к изменяющимся условиям образовательно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в вузе ежегодно проводится мониторинг функционального состояния, а также общей и специальной физической

подготовленности студентов.

7. Контрольные тестирования проводятся в виде соревнований на лучший результат по каждому тесту. Студенты, показавшие лучшие результаты награждаются грамотами и медалями.

В группы для лиц с ограниченными возможностями здоровья зачисляются студенты, по данным медицинского обследования. 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 в группах для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В данные группы студенты направляются после прохождения медицинского осмотра, или могут быть направлены в течение года по медицинским показаниям. Группы здоровья:

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, надувания 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 малыми мячами, теннисными мячами, упражнения для укрепления мышц глаз.

Перевод студентов из одного учебного отделения в другое, осуществляется по их желанию и согласованию с преподавателями кафедры физического воспитания и спорта только после успешного окончания учебного года. Перевод студентов в группы для лиц с ограниченными возможностями здоровья 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.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Перечень вносимых изменений	Дата внесения изменений	Подпись заведующего кафедрой, ответственной за реализацию ОПОП
1.	Актуализирован раздел 8.2 в части состава используемого лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и справочных информационных систем	30.08.2018	С.А. Яременко 
2.	Актуализирован раздел 8.2 в части состава используемого лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и справочных информационных систем	31.08.2019	Н.А. Драпалюк 
3.	Актуализирован раздел 8.2 в части состава используемого лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и справочных информационных систем	31.08.2020	Н.А. Драпалюк 