

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета экономики,  
менеджмента и

информационных технологий

наименование факультета

/ С.А.Баркалов /

Подпись

И.О. Фамилия

31 августа 2021г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

**Направление подготовки** 38.03.01 «Экономика»

**Профиль** «Финансы, кредит, страхование»

**Квалификация выпускника** бакалавр

**Нормативный период обучения** 4 года / 5 лет / 4 года 11 мес.

**Форма обучения** очная / очно-заочная / заочная

**Год начала подготовки** 2021

Автор программы

Н.В. Чекалина

Заведующий кафедрой  
физического воспитания и  
спорта

Е.В. Литвинов

Руководитель ОПОП

Е.А. Шарапова

Воронеж 2021

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Цели дисциплины**

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

### **1.2. Задачи освоения дисциплины**

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

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам обязательной части.

## **3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

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

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

| Компетенция | Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции |
|-------------|-------------------------------------------------------------------|
|-------------|-------------------------------------------------------------------|

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 | Знать основы физической культуры и спорта для поддержания уровня физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                   |
|      | Уметь использовать и соблюдать нормы здорового образа и стиля жизни с учетом здоровьесберегающих технологий при выборе конкретной профессиональной деятельности                                                                                                     |
|      | Владеть рациональными способами сохранения физического и психического состояния организма, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья. Приемами формирования мотивационно-ценностного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом |

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий

##### очная форма обучения

| Виды учебной программы                 | Всего часов | Семестры |    |    |    |    |    |
|----------------------------------------|-------------|----------|----|----|----|----|----|
|                                        |             | 1        | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>      | 328         | 56       | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |
| В том числе:                           |             |          |    |    |    |    |    |
| Практические занятия (ПЗ)              | 328         | 56       | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |
| Виды промежуточной аттестации- зачет   | +           | +        | +  | +  | +  | +  | +  |
| Общая трудоемкость: академические часы | 328         | 56       | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |
| зач. ед.                               | -           | -        | -  | -  | -  | -  | -  |

##### заочная форма обучения

| Виды учебной работы                    | Всего часов | Семестры |    |    |    |    |    |
|----------------------------------------|-------------|----------|----|----|----|----|----|
|                                        |             | 1        | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>      | 6           |          |    |    |    |    |    |
| В том числе:                           |             |          |    |    |    |    |    |
| Практические занятия (ПЗ)              | 6           |          | 2  |    | 2  |    | 2  |
| Самостоятельная работа                 | 310         | 50       | 52 | 50 | 52 | 54 | 52 |
| Виды промежуточной аттестации- зачет   |             |          | +  |    | +  |    | +  |
| Контроль                               | 12          |          | 4  |    | 4  |    | 4  |
| Общая трудоемкость: академические часы | 328         | 50       | 52 | 50 | 52 | 54 | 52 |
| зач.ед.                                | -           | -        | -  | -  | -  | -  | -  |

##### Очно-заочная форма обучения

| Виды учебной программы | Всего часов | Семестры |   |   |   |   |   |
|------------------------|-------------|----------|---|---|---|---|---|
|                        |             | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

|                                                       |           |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------|-----------|---|---|---|---|---|---|
| <b>Аудиторные занятия<br/>(всего)</b>                 | <b>18</b> |   |   |   |   |   |   |
| В том числе:                                          |           |   |   |   |   |   |   |
| Практические занятия (ПЗ)                             | 18        |   |   |   |   |   |   |
| Виды промежуточной аттестации- зачет                  | -         |   |   |   |   |   |   |
| Контроль                                              | 12        |   |   |   |   |   |   |
| Общая трудоемкость:<br>академические часы<br>зач. ед. | 328       | - | - | - | - | - | - |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 5.1 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий очная форма обучения «ОФП»

| № п/п | Наименование темы                                   | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                  | Прак зан. | СРС | Всего, час |
|-------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|------------|
| 1     | Инструктаж по технике безопасности                  | Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий | 6         | -   | 6          |
| 2     | Оздоровительные системы физических упражнений       | Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Упражнения на формирование правильной осанки.                                              | 110       | -   | 110        |
| 3     | Ритмическая гимнастика (мини футбол)                | Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, выполняемые под музыку в заданном темпе и ритме. Ведение мяча, удары, передачи мяча, остановка мяча. Игра по правилам.                              | 36        | -   | 36         |
| 4     | Элементы баскетбола                                 | Стойка баскетболиста. Передвижение по баскетбольной площадке. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Бросок в кольцо. Игра по правилам.                                                                               | 48        | -   | 48         |
| 5     | Элементы волейбола                                  | Стойки волейболиста. Передвижение по волейбольной площадке. Верхняя и нижняя подачи мяча. Прием мяча. Нападающий удар. Блокировка нападающего удара. Игра по правилам.                                              | 48        | -   | 48         |
| 6     | Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне» | Выполнение испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» VI ступени                                                                                                                                                      | 44        | -   | 44         |

|              |                                   |              |            |          |            |
|--------------|-----------------------------------|--------------|------------|----------|------------|
| 7            | Выполнение контрольных нормативов |              | 36         |          | 36         |
|              | Виды промежуточной аттестации     | <b>Зачет</b> |            |          |            |
| <b>Итого</b> |                                   |              | <b>328</b> | <b>0</b> | <b>328</b> |

#### очная форма обучения «Волейбол»

| № п/п        | Наименование темы                                   | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                  | Прак зан.  | СРС      | Всего, час |
|--------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|------------|
| 1            | Инструктаж по технике безопасности                  | Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий | 6          | -        | 6          |
| 2            | Общеразвивающие упражнения                          | Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Упражнения на формирование правильной осанки.                                              | 68         | -        | 68         |
| 3            | Специальные упражнения в волейболе                  | Стойки волейболиста. Передвижение по волейбольной площадке. Подачи и прием мяча. Комбинации игры в защите и нападении. Игра по правилам.                                                                            | 171        | -        | 171        |
| 4            | Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне» | Выполнение испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» V1 ступени                                                                                                                                                      | 47         | -        | 47         |
| 5            | Выполнение контрольных нормативов                   |                                                                                                                                                                                                                     | 36         |          | 36         |
|              | Виды промежуточной аттестации                       | <b>Зачет</b>                                                                                                                                                                                                        |            |          |            |
| <b>Итого</b> |                                                     |                                                                                                                                                                                                                     | <b>328</b> | <b>0</b> | <b>328</b> |

#### очная форма обучения «Баскетбол»

| № п/п | Наименование темы                  | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                  | Прак зан. | СРС | Всего, час |
|-------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|------------|
| 1     | Инструктаж по технике безопасности | Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий | 6         | -   | 6          |

|              |                                                     |                                                                                                                                                                             |            |          |            |
|--------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|------------|
| 2            | Общеразвивающие упражнения                          | Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Упражнения на формирование правильной осанки.      | 68         | -        | 68         |
| 3            | Специальные упражнения в баскетболе                 | Стойка баскетболиста. Передвижение по баскетбольной площадке. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Броски в кольцо. Комбинации игры в защите и нападении. Игра по правилам. | 171        | -        | 171        |
| 4            | Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне» | Выполнение испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» V1 ступени                                                                                                              | 47         | -        | 47         |
| 5            | Выполнение контрольных нормативов                   |                                                                                                                                                                             | 36         |          | 36         |
|              | Виды промежуточной аттестации                       | <b>Зачет</b>                                                                                                                                                                |            |          |            |
| <b>Итого</b> |                                                     |                                                                                                                                                                             | <b>328</b> | <b>0</b> | <b>328</b> |

**очная форма обучения «Группы лиц с ограниченными возможностями здоровья»**

| № п/п | Наименование темы                                      | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Прак зан. | СРС | Всего, час |
|-------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|------------|
| 1     | Инструктаж по технике безопасности                     | Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий                                                                                               | 6         | -   | 6          |
| 2     | Оздоровительные системы физических упражнений          | Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Упражнения на формирование правильной осанки.                                                                                                                                            | 72        | -   | 72         |
| 3     | Упражнения для профилактики и реабилитации заболеваний | Упражнения для улучшения кровообращения. Упражнения для развития основных мышечных групп. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике. Гимнастика для снятия утомления глаз. Гимнастика Аветисова. Гимнастика Утехина. Корректирующие упражнения. | 214       | -   | 214        |
| 4     | Выполнение контрольных                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 36        |     | 36         |

|              |                                     |              |            |          |            |
|--------------|-------------------------------------|--------------|------------|----------|------------|
|              | нормативов                          |              |            |          |            |
|              | Виды<br>промежуточной<br>аттестации | <b>Зачет</b> |            |          |            |
| <b>Итого</b> |                                     |              | <b>328</b> | <b>0</b> | <b>328</b> |

### заочная форма обучения «ОФП»

| №<br>п/п | Наименование<br>темы                                                                                                                                                                                                                             | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Прак<br>зан. | СРС        | Контр<br>оль | Всего,<br>час |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|--------------|---------------|
| 1        | Оздоровительные системы физических упражнений                                                                                                                                                                                                    | Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Упражнения на формирование правильной осанки. Круговая тренировка                                                                                                                                                                                                  | 6            |            |              | 6             |
| 2        | Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования. Организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя | Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы. Занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства. |              | 310        |              | 310           |
| 3        | Выполнение контрольных нормативов                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |            | 12           | 12            |
|          | Виды<br>промежуточной<br>аттестации                                                                                                                                                                                                              | <b>Зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |            |              |               |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>6</b>     | <b>310</b> | <b>12</b>    | <b>328</b>    |

### заочная форма обучения «Волейбол»

| №<br>п/п | Наименование<br>темы | Содержание раздела | Прак<br>зан. | СРС | Контр<br>оль | Всего,<br>час |
|----------|----------------------|--------------------|--------------|-----|--------------|---------------|
|----------|----------------------|--------------------|--------------|-----|--------------|---------------|

|   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |            |           |            |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|-----------|------------|
| 1 | Волейбол                                                                                                                                                                                                                                         | Стойки волейболиста. Передвижение по волейбольной площадке. Поддачи и прием мяча. Комбинации игры в защите и нападении. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                   | 6        |            |           | 6          |
| 2 | Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования. Организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя | Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы. Занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства. |          | 310        |           | 310        |
| 3 | Выполнение контрольных нормативов                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |            | 12        | 12         |
|   | Виды промежуточной аттестации                                                                                                                                                                                                                    | <b>Зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |            |           |            |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>6</b> | <b>310</b> | <b>12</b> | <b>328</b> |

### заочная форма обучения «Баскетбол»

| № п/п | Наименование темы                                                                                                         | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Прак зан. | СРС | Контр оль | Всего, час |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|-----------|------------|
| 1     | Волейбол                                                                                                                  | Стойка баскетболиста. Передвижение по баскетбольной площадке. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Броски в кольцо. Комбинации игры в защите и нападении. Игра по правилам.                                                                                                                               | 6         |     |           | 6          |
| 2     | Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического | Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы. Занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и |           | 310 |           | 310        |

|   |                                                                                                                           |                                                                                   |          |            |           |            |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|-----------|------------|
|   | самосовершенствования.<br>Организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя | спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства. |          |            |           |            |
| 3 | Выполнение контрольных нормативов                                                                                         |                                                                                   |          |            | 12        | 12         |
|   | Виды промежуточной аттестации                                                                                             | <b>Зачет</b>                                                                      |          |            |           |            |
|   |                                                                                                                           | <b>Итого</b>                                                                      | <b>6</b> | <b>310</b> | <b>12</b> | <b>328</b> |

### Очно-заочная форма обучения «ОФП»

| № п/п | Наименование темы                                                                                                                                                                                                                                   | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Прак зан. | СРС | Контр оль | Всего, час |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|-----------|------------|
| 1     | Оздоровительные системы физических упражнений                                                                                                                                                                                                       | Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Упражнения на формирование правильной осанки. Круговая тренировка                                                                                                                                                                                                  | 18        |     |           | 18         |
| 2     | Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования.<br>Организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя | Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы. Занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства. |           | 310 |           | 310        |
| 3     | Выполнение контрольных нормативов                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |     | -         | -          |

|  |                               |       |    |     |   |     |
|--|-------------------------------|-------|----|-----|---|-----|
|  | Виды промежуточной аттестации | Зачет |    |     |   |     |
|  |                               | Итого | 18 | 310 | - | 328 |

### Очно-заочная форма обучения «Волейбол»

| № п/п | Наименование темы                                                                                                                                                                                                                                | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Прак зан. | СРС | Контр оль | Всего, час |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|-----------|------------|
| 1     | Волейбол                                                                                                                                                                                                                                         | Стойки волейболиста. Передвижение по волейбольной площадке. Подачи и прием мяча. Комбинации игры в защите и нападении. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                    | 18        |     |           | 18         |
| 2     | Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования. Организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя | Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы. Занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства. |           | 310 |           | 310        |
| 3     | Выполнение контрольных нормативов                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |     | -         | -          |
|       | Виды промежуточной аттестации                                                                                                                                                                                                                    | Зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |     |           |            |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                  | Итого                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 18        | 310 | -         | 328        |

### Очно-заочная форма обучения «Баскетбол»

| № п/п | Наименование темы       | Содержание раздела                                                                                                                                                          | Прак зан. | СРС | Контр оль | Всего, час |
|-------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|-----------|------------|
| 1     | Волейбол                | Стойка баскетболиста. Передвижение по баскетбольной площадке. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Броски в кольцо. Комбинации игры в защите и нападении. Игра по правилам. | 18        |     |           | 18         |
| 2     | Самостоятельные занятия | Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя                                                                                                                       |           | 310 |           | 310        |

|   |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |            |          |            |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|----------|------------|
|   | физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования. Организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя | гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы. Занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства. |           |            |          |            |
| 3 | Выполнение контрольных нормативов                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |            | -        | -          |
|   | Виды промежуточной аттестации                                                                                                                                                                                            | <b>Зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |            |          |            |
|   |                                                                                                                                                                                                                          | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>18</b> | <b>310</b> | <b>-</b> | <b>328</b> |

**Тематическое планирование занятий  
основного отделения «ОФП (женщины)»**

| №<br><br>п/<br>п    | Наименование<br>модулей и тем                               | Всег<br>о<br>часо<br>в | Семестр |    |    |    |    |    |
|---------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------|---------|----|----|----|----|----|
|                     |                                                             |                        | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Практический раздел |                                                             | 328                    | 56      | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |
| Учебные занятия     |                                                             | 328                    | 56      | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |
| 1                   | Модуль №1. Инструктаж по технике безопасности               | 6                      | 1       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 2                   | Модуль №2.<br>Оздоровительные системы физических упражнений | 110                    | 29      | 11 | 27 | 9  | 25 | 9  |
| 2.1                 | Общеразвивающие упражнения                                  | 20                     | 9       | 3  | 3  | 1  | 3  | 1  |
| 2.2                 | Упражнения на формирование правильной осанки                | 12                     | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.3                 | Пилатес                                                     | 18                     | 4       |    | 6  |    | 8  |    |
| 2.4                 | Стретчинг                                                   | 14                     | 4       |    | 6  |    | 4  |    |
| 2.5                 | Упражнения с предметами                                     | 12                     | 6       |    | 4  |    | 2  |    |
| 2.6                 | Круговая тренировка                                         | 34                     | 4       | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  |
| 3                   | Модуль №3. Ритмическая гимнастика                           | 36                     | 10      |    | 14 |    | 12 |    |

|                                          |                                                                       |           |           |           |          |           |          |           |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
| <b>4</b>                                 | <b>Модуль №4. Элементы баскетбола</b>                                 | <b>48</b> |           | <b>16</b> |          | <b>16</b> |          | <b>16</b> |
| <b>5</b>                                 | <b>Модуль №5. Элементы волейбола</b>                                  | <b>48</b> |           | <b>16</b> |          | <b>16</b> |          | <b>16</b> |
| <b>6</b>                                 | <b>Модуль №6. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»</b> | <b>44</b> | <b>10</b> | <b>6</b>  | <b>8</b> | <b>8</b>  | <b>8</b> | <b>4</b>  |
| <b>Выполнение контрольных нормативов</b> |                                                                       | <b>36</b> | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b> | <b>6</b>  | <b>6</b> | <b>6</b>  |

**Тематическое планирование занятий  
основного отделения «ОФП (мужчины)»**

| №<br>п/п                          | Наименование<br>модулей и тем                                  | Всего<br>часов | Семестр |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|---------|----|----|----|----|----|
|                                   |                                                                |                | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Практический раздел               |                                                                | 328            | 56      | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |
| Учебные занятия                   |                                                                | 328            | 56      | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |
| 1                                 | Модуль №1. Техника безопасности на занятиях                    | 6              | 1       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 2                                 | Модуль 2. Оздоровительные системы физических упражнений        | 110            | 4       | 37 | 2  | 35 | 1  | 31 |
| 2.1                               | Общеразвивающие упражнения                                     | 20             | 4       | 5  |    | 3  | 1  | 7  |
| 2.2                               | Упражнения на развитие специальной выносливости                | 14             |         | 4  |    | 6  |    | 4  |
| 2.3                               | Скоростно-силовые упражнения                                   | 18             |         | 6  |    | 8  |    | 4  |
| 2.4                               | Упражнения на развитие координации и ловкости                  | 12             |         | 6  |    | 4  |    | 2  |
| 2.5                               | Упражнения на развитие гибкости, стретчинг                     | 12             |         | 6  |    | 4  |    | 2  |
| 2.6                               | Круговая тренировка                                            | 34             |         | 10 | 2  | 10 |    | 12 |
| 3                                 | Модуль №3. Элементы баскетбола                                 | 48             | 16      |    | 16 |    | 16 |    |
| 4                                 | Модуль №4. Элементы волейбола                                  | 48             | 16      |    | 16 |    | 16 |    |
| 5                                 | Модуль №5 Мини-футбол                                          | 36             | 12      |    | 12 |    | 12 |    |
| 6                                 | Модуль №6. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне» | 44             | 1       | 12 | 3  | 14 |    | 14 |
| Выполнение контрольных нормативов |                                                                | 36             | 6       | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  |

**Тематическое планирование занятий  
основного отделения «Волейбол»**

| №<br>п/п            | Наименование<br>модулей и тем                                        | Всего<br>часов | Семестр |    |    |    |    |    |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------|---------|----|----|----|----|----|
|                     |                                                                      |                | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Практический раздел |                                                                      | 328            | 56      | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |
| Учебные занятия     |                                                                      | 328            | 56      | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |
| 1                   | Модуль №1. Техника безопасности на занятиях                          | 6              | 1       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 2                   | Модуль №2. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе | 68             | 14      | 14 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2.1                 | Общеразвивающие упражнения                                           | 12             | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.2                 | Упражнения на развитие специальной выносливости                      | 16             | 4       | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.3                 | Скоростно-силовые упражнения                                         | 16             | 4       | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.4                 | Упражнения на развитие координации и ловкости                        | 12             | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.5                 | Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости                 | 12             | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 3                   | Модуль №3. Специальные упражнения в волейболе                        | 171            | 26      | 26 | 28 | 28 | 33 | 30 |
| 3.1                 | Стойка волейболиста и передвижение по площадке                       | 4              | 4       |    |    |    |    |    |
| 3.2                 | Верхняя и нижняя подача мяча                                         | 4              | 4       |    |    |    |    |    |
| 3.3                 | Верхняя и нижняя передача мяча                                       | 4              | 2       | 2  |    |    |    |    |
| 3.4                 | Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук                       | 8              | 4       | 2  | 1  | 1  |    |    |
| 3.5                 | Подача в прыжке.                                                     | 7              | 1       | 4  | 1  | 1  |    |    |
| 3.6                 | Прием силовой подачи                                                 | 7              | 1       | 4  | 1  | 1  |    |    |
| 3.7                 | Нападающие удары                                                     | 9              | 2       | 4  | 2  | 1  |    |    |
| 3.8                 | Одиночная и парная блокировка нападающего удара                      | 8              | 2       | 4  | 2  |    |    |    |
| 3.9                 | Подбор мяча после блокировки.                                        | 7              | 2       | 2  | 1  | 2  |    |    |
| 3.10                | Комбинации игры в нападении.                                         | 30             | 2       | 2  | 6  | 6  | 8  | 6  |
| 3.11                | Комбинации игры в защите                                             | 29             | 2       | 2  | 6  | 6  | 6  | 7  |

|                                          |                                                                       |           |          |          |           |           |          |          |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|
| 3.12                                     | Игра по правилам                                                      | 54        |          |          | 8         | 10        | 19       | 17       |
| <b>4</b>                                 | <b>Модуль №4. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»</b> | <b>47</b> | <b>9</b> | <b>9</b> | <b>11</b> | <b>11</b> | <b>2</b> | <b>5</b> |
| <b>Выполнение контрольных нормативов</b> |                                                                       | <b>36</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b> | <b>6</b> |

**Тематическое планирование занятий  
основного отделения «Баскетбол»**

| №<br>п/п            | Наименование<br>модулей и тем                                         | Всег<br>о<br>часо<br>в | Семестр |    |    |    |    |    |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------|---------|----|----|----|----|----|
|                     |                                                                       |                        | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Практический раздел |                                                                       | 328                    | 56      | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |
| Учебные занятия     |                                                                       | 328                    | 56      | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |
| 1                   | Модуль №1. Техника безопасности на занятиях                           | 6                      | 1       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 2                   | Модуль №2. Общеподготовительные и специальные упражнения в баскетболе | 68                     | 14      | 14 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2.1                 | Общеразвивающие упражнения                                            | 12                     | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.2                 | Упражнения на развитие специальной выносливости                       | 16                     | 4       | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.3                 | Скоростно-силовые упражнения                                          | 16                     | 4       | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.4                 | Упражнения на развитие координации и ловкости                         | 12                     | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.5                 | Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости                  | 12                     | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 3                   | Модуль №3. Специальные упражнения в баскетболе                        | 171                    | 26      | 26 | 28 | 28 | 33 | 30 |
| 3.1                 | Стойка баскетболиста и передвижение по площадке                       | 4                      | 4       |    |    |    |    |    |
| 3.2                 | Ведение мяча                                                          | 4                      | 4       |    |    |    |    |    |
| 3.3                 | Ловля и передача мяча на месте                                        | 4                      | 2       | 2  |    |    |    |    |
| 3.4                 | Ловля и передача мяча в движении                                      | 8                      | 4       | 2  | 1  | 1  |    |    |
| 3.5                 | Броски в кольцо                                                       | 7                      | 1       | 4  | 1  | 1  |    |    |

|                                          |                                                                       |           |          |          |           |           |          |          |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|
| 3.6                                      | Тактика игры в нападении                                              | 7         | 1        | 4        | 1         | 1         |          |          |
| 3.7                                      | Тактика игры в защите                                                 | 9         | 2        | 4        | 2         | 1         |          |          |
| 3.8                                      | Атака после штрафного броска                                          | 8         | 2        | 4        | 2         |           |          |          |
| 3.9                                      | Атака на последних секундах                                           | 7         | 2        | 2        | 1         | 2         |          |          |
| 3.10                                     | Комбинации игры в нападении.                                          | 30        | 2        | 2        | 6         | 6         | 8        | 6        |
| 3.11                                     | Комбинации игры в защите                                              | 29        | 2        | 2        | 6         | 6         | 6        | 7        |
| 3.12                                     | Игра по правилам                                                      | 54        |          |          | 8         | 10        | 19       | 17       |
| <b>4</b>                                 | <b>Модуль №4. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»</b> | <b>47</b> | <b>9</b> | <b>9</b> | <b>11</b> | <b>11</b> | <b>2</b> | <b>5</b> |
| <b>Выполнение контрольных нормативов</b> |                                                                       | <b>36</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b> | <b>6</b> |

### Тематическое планирование занятий Заочного обучения

| №<br>п/п                | Наименование<br>модулей и тем                                  | Всего<br>часов | Семестр |    |    |    |    |    |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|---------|----|----|----|----|----|
|                         |                                                                |                | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Учебные занятия         |                                                                | 12             | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2                       | Модуль №2.<br>Оздоровительные системы<br>физических упражнений | 12             | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.1                     | Общеразвивающие упражнения                                     | 6              |         | 2  |    | 2  |    |    |
| 2.2                     | Упражнения на формирование<br>правильной осанки                | 6              |         |    |    | 2  |    | 2  |
| 2.6                     | Круговая тренировка                                            | 6              |         | 2  |    |    |    | 2  |
|                         | Контроль                                                       | 12             |         | 4  |    | 4  |    | 4  |
| Самостоятельные занятия |                                                                | 310            | 50      | 52 | 50 | 52 | 54 | 52 |

### Содержание материала по физической культуре в группах для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Учебный процесс в данных группах имеет коррегирующую 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 группах для лиц с ограниченными возможностями здоровья решают общеобразовательные задачи развития и совершенствования основных физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и силы с учетом противопоказаний при различных заболеваниях. А так же ряд реабилитационных задач: ликвидации 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. Именно поэтому обучающиеся с отклонениями в состоянии здоровья принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях по плану вуза в качестве судей и инструкторов-общественников по спорту.

В отдельных случаях при выраженных нарушениях опорно-двигательного аппарата и значительных нарушениях здоровья, препятствующих групповым занятиям в условиях учебного заведения, обучающиеся направляются для обязательных занятий лечебной физической культурой в лечебно-профилактические учреждения. Физические упражнения во внеурочное время выполняются в соответствии с режимом дня, включают в себя: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные минутки и паузы, домашние задания, специальные комплексы упражнений по профилю заболевания. Они способствуют сознательному отношению к занятиям физической культурой и лечебной физической культурой.

В группе для лиц с ограниченными возможностями здоровья 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.

**Тематическое планирование занятий**

**для лиц с ограниченными возможностями здоровья (заболевания внутренних органов)**

| №<br>п/п                                 | Наименование<br>модулей и тем                                    | Всег<br>о<br>часо<br>в | Семестр |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------|---------|----|----|----|----|----|
|                                          |                                                                  |                        | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Практический раздел                      |                                                                  | 328                    | 56      | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |
| Учебные занятия                          |                                                                  | 328                    | 56      | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |
| 1                                        | Модуль 1.<br>Техника безопасности на занятиях                    | 6                      | 1       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 2                                        | Модуль 2. Оздоровительные системы физических упражнений          | 72                     | 12      | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2.1                                      | Общеразвивающие упражнения                                       | 12                     | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.2                                      | Упражнения на развитие выносливости                              | 12                     | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.3                                      | Упражнения на развитие скорости                                  | 12                     | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.4                                      | Упражнения на развитие силы                                      | 12                     | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.5                                      | Упражнения на развитие гибкости                                  | 12                     | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.6                                      | Упражнения на развитие ловкости                                  | 12                     | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 3                                        | Модуль 3. Упражнения для профилактики и реабилитации заболеваний | 214                    | 37      | 37 | 37 | 37 | 33 | 33 |
| 3.1                                      | Упражнения для улучшения кровообращения                          | 70                     | 12      | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 |
| 3.2                                      | Упражнения для развития основных мышечных групп                  | 70                     | 12      | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 |
| 3.3                                      | Корригирующие упражнения                                         | 74                     | 13      | 13 | 13 | 13 | 11 | 11 |
| Выполнение контрольных нормативов        |                                                                  | 36                     | 6       | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  |
| Тесты по общефизической подготовленности |                                                                  | 12                     | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| Функциональные пробы                     |                                                                  | 24                     | 4       | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |

### Тематическое планирование занятий

для лиц с ограниченными возможностями здоровья (заболевания опорно-двигательного аппарата)

| №<br>п/п            | Наименование<br>модулей и тем | Всего<br>часов | Семестр |    |    |    |    |    |
|---------------------|-------------------------------|----------------|---------|----|----|----|----|----|
|                     |                               |                | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Практический раздел |                               | 328            | 56      | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |
| Учебные занятия     |                               | 328            | 56      | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |

|          |                                                                         |            |           |           |           |           |           |           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Модуль 1. Техника безопасности на занятиях</b>                       | <b>6</b>   | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| <b>2</b> | <b>Модуль 2. Оздоровительные системы физических упражнений</b>          | <b>72</b>  | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>12</b> |
| 2.1      | Общеразвивающие упражнения                                              | 12         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 2.2      | Упражнения на развитие выносливости                                     | 12         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 2.3      | Упражнения на развитие скорости                                         | 12         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
|          | Упражнения на развитие силы                                             | 12         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
|          | Упражнения на развитие гибкости                                         | 12         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
|          | Упражнения на развитие ловкости                                         | 12         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| <b>3</b> | <b>Модуль 3. Упражнения для профилактики и реабилитации заболеваний</b> | <b>214</b> | <b>37</b> | <b>37</b> | <b>37</b> | <b>37</b> | <b>33</b> | <b>33</b> |
| 3.1      | Упражнения для укрепления и формирования правильной осанки              | 70         | 12        | 12        | 12        | 12        | 11        | 11        |
| 3.2      | Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике           | 70         | 12        | 12        | 12        | 12        | 11        | 11        |
| 3.4      | Корректирующие упражнения                                               | 74         | 13        | 13        | 13        | 13        | 11        | 11        |
|          | <b>Выполнение контрольных нормативов</b>                                | <b>36</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  |
|          | Тесты по общефизической подготовленности                                | 12         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
|          | Функциональные пробы                                                    | 24         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         |

### Тематическое планирование занятий

для лиц с ограниченными возможностями здоровья (заболевания органов зрения)

| №<br>п/п            | Наименование<br>модулей и тем              | Всег<br>о<br>часо<br>в | Семестр |    |    |    |    |    |
|---------------------|--------------------------------------------|------------------------|---------|----|----|----|----|----|
|                     |                                            |                        | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Практический раздел |                                            | 328                    | 56      | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |
| Учебные занятия     |                                            | 328                    | 56      | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |
| 1                   | Модуль 1. Техника безопасности на занятиях | 6                      | 1       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |

|          |                                                                         |            |           |           |           |           |           |           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>2</b> | <b>Модуль 2. Оздоровительные системы физических упражнений</b>          | <b>72</b>  | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>12</b> |
| 2.1      | Общеразвивающие упражнения                                              | 12         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 2.2      | Упражнения на развитие выносливости                                     | 12         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 2.3      | Упражнения на развитие скорости                                         | 12         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 2.4      | Упражнения на развитие силы                                             | 12         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 2.5      | Упражнения на развитие гибкости                                         | 12         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 2.6      | Упражнения на развитие ловкости                                         | 12         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| <b>3</b> | <b>Модуль 3. Упражнения для профилактики и реабилитации заболеваний</b> | <b>214</b> | <b>37</b> | <b>37</b> | <b>37</b> | <b>37</b> | <b>33</b> | <b>33</b> |
| 3.1      | Гимнастика Утехина                                                      | 70         | 12        | 12        | 12        | 12        | 11        | 11        |
| 3.2      | Гимнастика Аветисова                                                    | 70         | 12        | 12        | 12        | 12        | 11        | 11        |
| 3.3      | Гимнастика для снятия утомления глаз                                    | 74         | 13        | 13        | 13        | 13        | 11        | 11        |
|          | <b>Выполнение контрольных нормативов</b>                                | <b>36</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  |
|          | Тесты по общефизической подготовленности                                | 12         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
|          | Функциональные пробы                                                    | 24         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         |

## 5.2 Перечень лабораторных работ

В соответствии с учебным планом освоение дисциплины не предусматривает выполнение лабораторной работы.

## 6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ) И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

В соответствии с учебным планом освоение дисциплины не предусматривает выполнение курсового проекта (работы) или контрольной работы.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

### 7.1.1 Этап текущего контроля

Результаты текущего контроля знаний и межсессионной аттестации оцениваются по следующей системе:

«аттестован»;

«не аттестован».

| Компетенция | Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции                                                                                                                                                                                                    | Критерии оценивания                                               | Аттестован                                                                                                      | Не аттестован                                                                                       |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7        | Знать основы физической культуры и спорта для поддержания уровня физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                    | Посещение практических занятий, Выполнение контрольных нормативов | Полное посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «отлично»                           | Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов» |
|             | Уметь использовать и соблюдать нормы здорового образа и стиля жизни с учетом здоровьесберегающих технологий при выборе конкретной профессиональной деятельности.                                                                                                     | Посещение практических занятий, Выполнение контрольных нормативов | Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «хорошо». | Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов» |
|             | Владеть рациональными способами сохранения физического и психического состояния организма, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья. Приемами формирования мотивационно-ценностного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом. | Посещение практических занятий, Выполнение контрольных нормативов | Полное или частичное (более 50%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «удовлет» | Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов» |

### 7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

Результаты промежуточного контроля знаний оцениваются в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах для очной, заочной и очно-заочной формы обучения по двухбалльной системе:

«зачтено»

«не зачтено»

| Компетенция | Результаты обучения, характеризующие | Критерии оценивания | Зачтено | Не зачтено |
|-------------|--------------------------------------|---------------------|---------|------------|
|-------------|--------------------------------------|---------------------|---------|------------|

|      | <b>сформированность компетенции</b>                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |                                                                                                     |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 | Знать основы физической культуры и спорта для поддержания уровня физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                    | Знания содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.                                        | Прохождение медицинского осмотра. Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворит» | Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов» |
|      | Уметь использовать и соблюдать нормы здорового образа и стиля жизни с учетом здоровьесберегающих технологий при выборе конкретной профессиональной деятельности.                                                                                                     | Умение проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью | Прохождение медицинского осмотра. Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворит» | Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов» |
|      | Владеть рациональными способами сохранения физического и психического состояния организма, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья. Приемами формирования мотивационно-ценностного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом. | Владения способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений                                                               | Прохождение медицинского осмотра. Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворит» | Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов» |

## **7.2 Примерный перечень оценочных средств (типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности)**

### **7.2.1 Примерный перечень заданий для подготовки к тестированию**

С целью контроля над изменением физической подготовленности в каждом семестре студенты основного и подготовительного отделений выполняют 8 тестов.

**Тесты (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительного учебных отделений «ОФП»**

(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  |

**Тесты (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительного учебных отделений «Волейбол» (женщины)**

| Тесты                                                                                                            | Оценка в очках |     |     |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
|                                                                                                                  | 5              | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Челночный бег 3x10м (сек)                                                                                        | 8,2            | 8,8 | 9,0 | 9,2 | 9,4 |
| 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   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                                                      | 16             | 11  | 8   | 2   | -1  |
| Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз) | 43             | 35  | 32  | 28  | 25  |
| Подача мяча любым способом из 10 раз (ко-во попаданий в площадку)                                                | 9              | 8   | 7   | 6   | 5   |
| Нападающий удар из зон 4;3;2. Три попытки в каждой зоне (ко-во попаданий в площадку)                             | 9              | 8   | 7   | 6   | 5   |
| Передача двумя руками с верху на точность из 10 раз зоне (ко-во попаданий в площадку)                            | 9              | 8   | 7   | 6   | 5   |

(мужчины)

| Тесты                                                                                                            | Оценка в очках |     |     |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
|                                                                                                                  | 5              | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Челночный бег 3x10м (сек)                                                                                        | 7,1            | 7,7 | 8,0 | 8,3 | 8,6 |
| Прыжки в длину с места (см)                                                                                      | 240            | 225 | 210 | 200 | 190 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                                                      | 44             | 32  | 28  | 24  | 20  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                                                      | 13             | 8   | 6   | 0   | -5  |
| Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз) | 48             | 37  | 33  | 30  | 26  |
| Подача мяча любым способом из 10 раз (ко-во попаданий в площадку)                                                | 10             | 9   | 8   | 7   | 6   |
| Нападающий удар из зон 4;3;2. Три попытки в каждой зоне (ко-во попаданий в площадку)                             | 10             | 9   | 8   | 7   | 6   |

|                                                                                       |    |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|---|---|
| Передача двумя руками с верху на точность из 10 раз зоне (ко-во попаданий в площадку) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|---|---|

**Тесты (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительного учебных отделений «Баскетбол» (женщины)**

| Тесты                                                                                                            | Оценка в очках |     |     |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
|                                                                                                                  | 5              | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Челночный бег 3x10м (сек)                                                                                        | 8,2            | 8,8 | 9,0 | 9,2 | 9,4 |
| 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   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                                                      | 16             | 11  | 8   | 2   | -1  |
| Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз) | 43             | 35  | 32  | 28  | 25  |
| Броски из-под кольца с двух шагов из 10 раз (ко-во попаданий в кольцо)                                           | 9              | 8   | 7   | 6   | 5   |
| Броски из различных положений из 10 раз (ко-во попаданий в кольцо)                                               | 9              | 8   | 7   | 6   | 5   |
| Подача одной и двумя руками в квадрат на расстоянии 6-7 м (ко-во раз)                                            | 9              | 8   | 7   | 6   | 5   |

**(мужчины)**

| Тесты                                                                                                            | Оценка в очках |     |     |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
|                                                                                                                  | 5              | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Челночный бег 3x10м (сек)                                                                                        | 7,1            | 7,7 | 8,0 | 8,3 | 8,6 |
| Прыжки в длину с места (см)                                                                                      | 240            | 225 | 210 | 200 | 190 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                                                      | 44             | 32  | 28  | 24  | 20  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                                                      | 13             | 8   | 6   | 0   | -5  |
| Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз) | 48             | 37  | 33  | 30  | 26  |
| Броски из-под кольца с двух шагов из 10 раз (ко-во попаданий в кольцо)                                           | 10             | 9   | 8   | 7   | 6   |

|                                                                       |    |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------|----|---|---|---|---|
| Броски из различных положений из 10 раз (ко-во попаданий в кольцо)    | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| Подача одной и двумя руками в квадрат на расстоянии 6-7 м (ко-во раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |

Студенты заочной формы обучения с целью контроля над изменением физической подготовленности в 1-6 семестрах выполняют 4теста (женщины)

| Тесты                                                                                                            | Оценка в очках |     |     |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
|                                                                                                                  | 5              | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Челночный бег 3x10м (сек)                                                                                        | 8,2            | 8,8 | 9,0 | 9,2 | 9,4 |
| 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  |
| 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   |
| 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   |
| Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)                                                  | 13             | 8   | 6   | 0   | -5  |
| 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 подготовленности, используется ряд функциональных проб, контрольных упражнений и тестов, а не нормативов, отражающих развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия. Основным критерием положительной оценки должно быть улучшение показателей тестов в процессе периода обучения в вузе.

Перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения 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 <sup>1</sup> (баллы)         | 0-4            | 5-10      | 11-15     | 16-20     | ≥ 21     |
| Проба Штанге <sup>2</sup> (мужчины) (сек) | ≥50            | 40-49     | 30-39     | 20-29     | ≤19      |
| Проба Штанге (женщины) (сек)              | ≥40            | 30-39     | 20-29     | 10-19     | ≤9       |
| Проба Генчи <sup>3</sup> (мужчины) (сек)  | ≥40            | 30-39     | 20-29     | 15-19     | ≤14      |
| Проба Генчи (женщины) (сек)               | ≥30            | 20-29     | 15-19     | 10-14     | ≤9       |
| Тест Купера <sup>4</sup> (м)              | ≥1700          | 1690-1500 | 1490-1300 | 1290-1100 | 1090-900 |
| Проба Ромберга <sup>5</sup> (сек)         | ≥30            | 15-29     | 10-14     | 5-9       | ≤4       |
| Ортостатическая проба <sup>6</sup> (уд)   | ≤6             | 7-12      | 13-18     | 19-20     | ≥21      |

<sup>1</sup>**Индекс Руфье (J)** – оценивается состояние сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса. У занимающегося в положении сидя (после 5-минутного отдыха) измеряют пульс (P1), затем выполняются за 30

секунд 30 приседаний – юноши, 24 приседания – девушки, затем сразу измеряют пульс стоя (P2). Через минуту вновь подсчитывают пульс стоя (P3). Индекс Руфье рассчитывается по формуле  $J = (4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) : 10$

<sup>2</sup>**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.

<sup>3</sup>**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.

<sup>4</sup>**Тест К. Купера** – 12 минутный бег в чередовании с ходьбой

<sup>5</sup>**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».

<sup>6</sup>**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.

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.

### **7.2.2 Примерный перечень заданий для решения стандартных задач**

Челночный бег 3x10м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; прыжки в длину с места; поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин.

### **7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач**

Подача мяча любым способом; нападающий удар из зон 4,3,2; передача двумя руками с верху на точность; броски из-под кольца с двух шагов; броски в

кольцо из различных положений; подача одной и двумя руками в квадрат на расстоянии 6-7 м.

#### **7.2.4 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету**

1. Физическая культура, ее цель и задачи.
2. Значение физической культуры в подготовке к профессиональной деятельности.
3. Организация, содержание и формы проведения самостоятельных занятий.
5. Система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
6. Этапы формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.
7. Средства и методы воспитания основных физических качеств.

#### **7.2.5 Примерный перечень вопросов для подготовки к экзамену**

Экзамен не предусмотрен учебным планом.

#### **7.2.6. Методика выставления оценки при проведении промежуточной аттестации**

Обучающиеся очной и заочной формы обучения, выполнившие учебную программу, в 1- 6 семестрах сдают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Критерием успешности освоения 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.

При оценке усвоения учебного материала учитывается:

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Самостоятельное составление и систематическое выполнение комплексов физических упражнений.
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.

#### **7.2.7 Паспорт оценочных материалов**

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины            | Код контролируемой компетенции | Наименование оценочного средства                                         |
|-------|-----------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Инструктаж по технике безопасности                  | УК-7                           | Устный опрос                                                             |
| 2     | Оздоровительные системы физических упражнений       | УК-7                           | Устный опрос. Тесты общей физической подготовки (контрольные упражнения) |
| 3     | Ритмическая гимнастика (мини футбол)                | УК-7                           | Тесты специальной физической подготовленности (контрольные упражнения)   |
| 4     | Баскетбол                                           | УК-7                           | Тесты специальной физической подготовленности (контрольные упражнения)   |
| 5     | Волейбол                                            | УК-7                           | Тесты специальной физической подготовленности (контрольные упражнения)   |
| 6     | Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне» | УК-7                           | Выполнение испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» V1 степени           |
| 7     | Выполнение контрольных нормативов                   |                                | тестирование                                                             |

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

Усвоение материала определяется по уровню овладения соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже "удовлетворительно". 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 фоновые, 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 учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

**Основная литература:**

1. Балтрунас М. И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс]: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - ISBN 978-5-4486-0765-3. URL: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>

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. 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»

4. Тулякова О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте: учебное пособие / О. В. Тулякова. - Комплексный контроль в физической культуре и спорте; Весь срок охраны авторского права. - Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020. - 106 с. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - ISBN 978-5-4497-0494-8.

URL: <http://www.iprbookshop.ru/93804.html>

#### **Дополнительная литература:**

1. Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации: учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. - Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации; 2030-06-19. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. - 101 с. - Текст. - Гарантированный срок размещения в ЭБС до 19.06.2030 (автопродлонгация). - ISBN 978-5-98452-193-2. URL: <http://www.iprbookshop.ru/97117.html>

2. 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.—59с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. 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>

4. 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».

5. Воспитание выносливости, гибкости и ловкости : учеб.-метод. пособие / Г.П. Галочкин [и др.]. Под общ.ред. Г.П. Галочкина; ВГТУ. – Воронеж, 2017. – 174 с.

6. 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.

7. 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.

8. Горбунов, Геннадий Дмитриевич. Психопедагогика спорта: Учебное пособие / Горбунов Г. Д. - 6-е изд.; пер. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 269. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11152-1: 669.00. URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/456991>

9. 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>

10. 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»

11. Козлов, В.И. Основы методики подготовки «либеро» в волейболе: метод. рекомендации / В.И. Козлов; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 26

12. 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.

13. 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.

14. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций: учебное пособие / Т. Б. Кукоба. - Фитнес-технологии. Курс лекций; 2030-03-31. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2020. - 234 с. - Текст. - Лицензия до 31.03.2030. - ISBN 978-5-4263-0866-4. URL: <http://www.iprbookshop.ru/94691.html>

15. 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.

16. 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.

17. 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.

18. 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>

19. 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.

20. 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»

21. 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>

22. 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»

23. Физкультура и спорт = ФИС : Ежемесячный иллюстрированный журнал. - Москва : ФиС, 2020. - ISSN 0130-5670.

24. 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»

25. 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, включая перечень лицензионного программного обеспечения, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:**

Аудиовизуальные, технические и компьютерные средства обучения:

- программное обеспечение: операционная система Microsoft Office Word 2013/2007 200; Microsoft Office Excel 2013/2007 200; Microsoft Office Power Point 2013/2007 200; Microsoft Office Outlook 2013/2007 200; Microsoft Office Outlook Buisness 2013/2007 200; Microsoft Office Office Publisher 2013/2007 200; Windows Professional 8.1 (7 и 8); Single Upgrade MVL A Each Academic 300; Windows Server Data Center 2012R2; Single Upgrade MVL A Each; Windows Server CAL 2012; Single MVL Device CAL A Each Academic 300; SQL Server Standart Core 2014; Single MVL A Each Academic 6 2 Дог. 2017-2018 г.
- учебно-методические пособия для студентов;
- видеозаписи соревнований.
- Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
- Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
- Журнал «Физкультура и спорт».
- Журнал "Культура физическая и здоровье".
- Интернет-портал журнала "Физическое воспитание студентов"
- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
- Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>
- <http://lib.sportedu.ru>
- <http://www.sportlib.ru>
- <http://virtua.lib.tsu.ru>

## **9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

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

| №<br>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                           |
| 67       | 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 MB 2,06        |
| 65 | Скамейка регулировочная В-206                   |
| 66 | Скамейка универсальная                          |

|     |                                                                            |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|
| 67  | Скамейка универсальная МВ 2,27                                             |
| 68  | Скамья гимнастическая                                                      |
| 69  | Станция 3-х позиционная в комплекте с ручками                              |
| 70  | Стенка гимнастическая «шведская»                                           |
| 71  | Стенка шведская                                                            |
| 72  | Стойка для приседаний                                                      |
| 73  | Стойка для хранения гантелей фитнес в комплекте с хромированными гантелями |
| 74  | Стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций) МВ 1,15                 |
| 75  | Стойка для хранения дисков на 50мм                                         |
| 76  | Стойка комбинированная (комбинированный станок)                            |
| 77  | Стойка под гантели МВ 1,18                                                 |
| 78  | Стойка под диски                                                           |
| 79  | Сумка для мячей                                                            |
| 80  | Табло перекидное                                                           |
| 81  | Тактическая доска                                                          |
| 82  | Тележка для мячей                                                          |
| 83  | Теннисный стол                                                             |
| 84  | Тонометр                                                                   |
| 85  | Тренажер - голень сидя (свободные веса) МВ 4.10                            |
| 86  | Тренажер - грудь – машина (Баттерфляй) БТ-105                              |
| 87  | Тренажер - для мышц бедра - разгибатель БТ-107                             |
| 88  | Тренажер - для мышц бедра - сгибатель БТ-108                               |
| 89  | Тренажер - скамья для прессы регулируемая БТ-311                           |
| 90  | Тренажер - станок для разгибания спины (гиперэкстензия угловая) БТ-313     |
| 91  | Тренажер - стойка под штанги настенная для 5-ти комплектов БТ-407          |
| 92  | Тренажер - торс - машина скручивание (грузоблок) МВ 3,34                   |
| 93  | Тренажер гребной профессиональный                                          |
| 94  | Тренажер для приводящих и отводящих мышц бедра БТ-109                      |
| 95  | Тренажер профессиональный эллиптический                                    |
| 96  | Труба зрительная                                                           |
| 97  | Турник настенный                                                           |
| 98  | Штанга "олимпийская" МВ-Barbell                                            |
| 99  | Штанга "Олимпийская" в комплекте                                           |
| 100 | Штанга "Олимпийская" ф50мм                                                 |
| 101 | Штанга для пауэрлифтинга ф50мм                                             |
| 102 | Электронное табло для баскетбола                                           |
| 103 | Электростимулятор лабораторный п/л 2708                                    |

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводятся практические занятия.

Практические занятия направлены на совершенствование физического развития и функциональной подготовленности, приобретение практических умений и навыков.

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| Вид учебных занятий | Деятельность студента |
|---------------------|-----------------------|

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Практическое занятие | Овладение приёмами мониторинга своего здоровья в процессе освоения основных компонентов здорового образа жизни, методикой определения физического развития и функционального состояния, контроля за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями и методикой планирования оптимальной двигательной активности. |
| Контрольные занятия  | Выполнение контрольных нормативов (тестов) и испытаний ВФСК "ГТО".                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Подготовка к зачету  | При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на уровень физической и функциональной подготовки.                                                                                                                                                                                                                             |