МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ
Председатель УМС
_____ А.И. Колосов
«18» февраля 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины (модуля)

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

для всех направлений подготовки: бакалавриата
всех форм обучения

Год начала подготовки 2025

Автор программы _____ И. А. Анохина

Заведующий кафедрой
физического воспитания и
спорта _____ Е.В. Литвинов

Воронеж 2025

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 должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.
	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
	Владеть рациональными способами и приемами сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления.

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
Аидиторные занятия (всего)	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 зач. ед.	328 -	56 -	56 -	56 -	56 -	52 -	52 -

заочная форма обучения

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	**6**						
В том числе:							
Практические занятия (ПЗ)	6		6				
Самостоятельная работа	318		318				
Виды промежуточной аттестации- зачет			+				
Контроль	4		4				
Общая трудоемкость: академические часы	328 -		328 -				

зач.ед.							

очно-заочная форма обучения

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	**18**						
В том числе:							
Практические занятия (ПЗ)	18		18				
Самостоятельная работа	310		310				
Виды промежуточной аттестации- зачет			+				
Контроль							
Общая трудоемкость: академические часы зач.ед.	328 -		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 меча. Бросок в кольцо. Игра по правилам.	48	-	48
5	Элементы волейбола	Стойки волейболиста. Передвижение по волейбольной площадке. Верхняя и нижняя подачи мяча. Прием мяча. Нападающей удар.	48	-	48

		Блокировка нападающего удара. Игра по правилам.			
6	Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	Выполнение испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» V1 ступени.	44	-	44
7	Выполнение контрольных нормативов		36		36
	Виды промежуточной аттестации	**Зачет**			
		Итого	**328**	**0**	**328**

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	Зачет			
		Итого	**328**	**0**	**328**

очная форма обучения «Баскетбол»

№	Наименование темы	Содержание раздела	Прак	СРС	Всего,

п/п			зан.		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 меча. 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	**Зачет**			
		Итого	**328**	**0**	**328**

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	214	-	214

		снятия утомления глаз. Гимнастика Аветисова. Гимнастика Утехина. Корригирующие упражнения.			
4	Выполнение контрольных нормативов		36		36
	Виды промежуточной аттестации	**Зачет**			
		Итого	**328**	**0**	**328**

заочная форма обучения «ОФП»

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Контроль	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.	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.		318		318
3	Выполнение контрольных нормативов				4	4
	Виды промежуточной аттестации	**Зачет**				
		Итого	**6**	**318**	**4**	**328**

заочная форма обучения «Волейбол»

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Контроль	Всего, час
1	Волейбол	Стойки волейболиста. Передвижение по волейбольной площадке. Подачи 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.		318		318
3	Выполнение контрольных нормативов				4	4
	Виды промежуточной аттестации	**Зачет**				
		Итого	**6**	**318**	**4**	**328**

заочная форма обучения «Баскетбол»

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Контроль	Всего, час
1	Волейбол	Стойка баскетболиста. Передвижение по баскетбольной площадке. Ведение мяча. Передача и ловля меча. Броски в кольцо. Комбинации игры в защите и нападении. Игра по правилам.	6			6
2	Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и	Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы. Занятия в клубах и группах по интересам:		318		318

	туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования. Организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя	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				4	4
	Виды промежуточной аттестации	**Зачет**				
		Итого	**6**	**318**	**4**	**328**

очно-заочная форма обучения «ОФП»

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Контроль	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. 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	Контроль	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	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

	студентов в удобное время при консультации преподавателя					
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	Контроль	Всего, час
1	Волейбол	Стойка баскетболиста. Передвижение по баскетбольной площадке. Ведение мяча. Передача и ловля меча. Броски в кольцо. 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**

Тематическое планирование занятий основного отделения «ОФП (женщины)»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего 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. Инструктаж по технике безопасности**	**6**	1	1	1	1	1	1
2	**Модуль №2. 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**	
4	**Модуль №4. Элементы баскетбола**	**48**		**16**		**16**		**16**
5	**Модуль №5. Элементы волейбола**	**48**		**16**		**16**		**16**
6	**Модуль №6. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»**	**44**	**10**	**6**	**8**	**8**	**8**	**4**
Выполнение контрольных нормативов		**36**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**

Тематическое планирование занятий основного отделения «ОФП (мужчины)»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего 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»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего 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
4	**Модуль №4. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»**	**47**	**9**	**9**	**11**	**11**	**2**	**5**
Выполнение контрольных нормативов		**36**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**

Тематическое планирование занятий основного отделения «Баскетбол»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего 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 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
4	**Модуль №4. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»**	**47**	**9**	**9**	**11**	**11**	**2**	**5**
Выполнение контрольных нормативов		**36**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**

Тематическое планирование занятий заочного обучения

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Учебные занятия		**6**		**6**				
2	**Модуль №2. Оздоровительные системы физических упражнений**	**6**		**6**				
2.1	Общеразвивающие упражнения	2		2				
2.2	Упражнения на формирование правильной осанки	2		2				
2.6	Круговая тренировка	2		2				
	Контроль	**4**		**4**				
Самостоятельные занятия		**318**		**318**				

Тематическое планирование занятий очно-заочного обучения

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Учебные занятия		**18**		**18**				
2	**Модуль №2. Оздоровительные системы физических упражнений**	**18**		**18**				
2.1	Общеразвивающие упражнения	6		6				
2.2	Упражнения на формирование правильной осанки	6		6				
2.6	Круговая тренировка	6		6				
	Контроль							
Самостоятельные занятия		**310**		**310**				

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

Учебный процесс в данных группах имеет корригирующую 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)

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего 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**	**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)

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего 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**	**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
	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
3	**Модуль 3. Упражнения для профилактики и реабилитации заболеваний**	**214**	**37**	**37**	**37**	**37**	**33**	**33**
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	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 органов зрения)

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего 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**	**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	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
	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

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».

Компе-тенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Аттестован	Не аттестован
УК-7	Знать основы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.	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 основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации 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 и приемами сохранения физического и психического здоровья, профилактики	Посещение практических занятий, Выполнение контрольных нормативов	Полное или частичное (более 50%) посещение практических занятий.	Частичное посещение (менее 50%) практических занятий.

	заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления.		Выполнение контрольных нормативов на «удовлит»	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 и во 2 семестре для заочной и очно-заочно формы обучения по двухбалльной системе:

«зачтено»

«не зачтено»

Компе-тенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Зачтено	Не зачтено
УК-7	Знать основы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.	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 основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Умение проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей 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 и приемами сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления.	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 8тестов.

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 3х10м (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 3х10м (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 3х10м (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
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
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 3х10м (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
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
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 3х10м (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
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
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 3х10м (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
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
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 и очно-заочной формы обучения с целью контроля над изменением физической подготовленности во 2 семестре выполняют 4теста

(женщины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3х10м (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 3х10м (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 90º (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 90º (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	10	5	0	-5	<-4
Прыжки через скакалку	115	100	85	70	55

Тесты для оценки функциональной подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья

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

[1]***Индекс Руфье (J)*** *– оценивается состояние сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса. У занимающегося в положении сидя (после 5-минутного отдыха) измеряют пульс (Р1), затем выполняются за 30 секунд 30 приседаний – юноши, 24 приседания – девушки, затем сразу измеряют пульс стоя (Р2). Через минуту вновь подсчитывают пульс стоя (Р3). Индекс Руфье рассчитывается по формуле J = (4х(Р1+Р2+Р3) – 200) : 10*

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

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

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

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

[6]***Ортостатическая проба.*** *Проба с переменой положения тела. Утром, не вставая с постели подсчитать пульс. Затем встать и через минуту снова сосчитать пульс. Хорошая реакция сердца на нагрузку – учащение пульса на 6-12 ударов, удовлетворительная – на 13-18 ударов, неблагоприятная – свыше 20 ударов. Пробу можно проводить в спортивном*

зале после предварительного отдыха не менее 5 минут.

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 3х10м; 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 культуры, 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 формирование 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 формы обучения, выполнившие учебную программу, в 1- 6 семестрах, заочной и очно-заочной формы обучения выполнившие учебную программу во 2 семестре 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 ступени
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.Алхасов Д.С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры / Алхасов Д.С., Пономарев А. К.- Москва: Юрайт, 2021.-317с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15283-8: 999.00. URL: https//urait/ru/bcode/488167

2.Анохина И.А. 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.

3. Гриднев В.А. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре: Учебное пособие / В.А. Гриднев, Е.В. Щигорева, Е.В. Полякова. - Тамбов: Тамбовский государственный технический университет; ЭБС АСВ 2020. - 79 с. - ISBN 978-5-8265-2196-0. URL: http://www.iprbookshop.ru/115740.html

4. Красильников А.Н. Физическая культура и спорт – средство укрепления здоровья: учебное пособие/ А.Н. Красников, Е.Г. Кожевникова; - Самара: Самарский технический университет ЭБС АСВ 2019. - 53с. ISBN 2227-8397 URL: http://www.iprbookshop.ru/111441.html

5. Никишкин В.А. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемых ниу мгсу/ В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова, С.И. Крамской. – Москва: МИСИ-

МГСУ,ЭБС АСВ, 2021. -380 с. - ISBN 978-5-7264-2861-1. URL: http://www.iprbookshop.ru/110339.html.

6. Савина Н.П. Особенности организации занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушения в формировании веса: учебное пособие / Н.П. Савина, А.В. Волокитин. – Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020. - 76 с. - ISBN 978-5-00175-041-3. URL: http://www.iprbookshop.ru/109727.html

7. 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.

8.Фудин Н.А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте: Монография / Н.А. Фудин, А.А. Хадарцев, В.А. Орлов; ред. А.И. Григорьев. – Москва: издательство «Спорт», Человек, 2018. – 320 с. - ISBN 978-5-98452-193-2. URL: http://www.iprbookshop.ru/74298.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 (автопролонгация). - ISBN 978-5-98452-193-2. URL: http://www.iprbookshop.ru/97117.html

2. 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

3. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 111 с. - ISBN 978-5-7410-1674-9

4. Волынская Е.В. Физиология физкультурно-спортивной деятельности /Е.В. Волынская – Липецк: Липецкий ГПУ, 2024. – 80 с.- Книга из коллекции Липецкий ГПУ – Физкультура и спорт. URL: https://e.lanbook.com/book/439325

5. 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.

6. Горбунов, Г. Д. 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

7. Иванов А.И. Элективный курс «Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика»: учебное пособие / А.И. Иванов. – Симферополь:

КИПУ, 2023. – 168 с. – Книга из коллекции КИПУ – Физкультура и спорт. . URL: https://e.lanbook.com/boor/387566

8. Ишкина О.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Обучение игре в баскетбол: методические указания / О.А. Ишкова, Д.А. Аксенов. – Самара: – СамГАУ, 2024. – 41 с. – Книга из коллекции СамГАУ – Физкультура и спорт. URL: https://e.lanbook.com/boor/432230

9. Кардашевский А.И. Современный подход к тренировке защитных действий в баскетболе: учебно-методическое пособие / А.И. Кардашевский, Е.Г. Кожевников, А.А. Гордеев. – Самара: Самарский государственный технический университет ЭБС АСВ 2019. - 73с. ISBN 2227-8397 URL: http://www.iprbookshop.ru/111420.html

10. 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.

11. Кошелева М.В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Плавание: электронное учебно-методическое пособие / М.В. Кошелева – Тольяти: – ТГУ, 2023. – 109 с. – Книга из коллекции ТГУ – Физкультура и спорт - ISBN 978-5-8259-1339-1. URL: https://e.lanbook.com/boor/379892

12. 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

13. Мезенцева В.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка: учебно-методическое пособие / В.А. Мезенцева, С.С. Петрова. – Самара: – СамГАУ, 2024. – 150 с. – Книга из коллекции СамГАУ – Физкультура и спорт - ISBN 978-5-88575-746-1. URL: https://e.lanbook.com/boor/421808

14. Митина Л.А. Физическая подготовка волейболиста: методические рекомендации /Л.А. Митина, А.А. Губин – Липецк: Липецкий ГПУ, 2023. – 73 с.- Книга из коллекции Липецкий ГПУ – Физкультура и спорт. URL: https://e.lanbook.com/book/355904

15. 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.

16. Пулина В.В Технология профилактики нарушений осанки и заболеваний опорно-двигательного аппарата у студентов на занятиях по физической культуре: учебно-методическое пособие / В.В. Пулина, Е.А. Репникова, Л.А. Романова, Ю.А. Миронова. — Владимир: Издательство Владимировского государственного университета, 2024. — 116 с. — - ISBN 978-5-9984-1826-1. URL: http://www.iprbookshop.ru/143840.htm

17.Стародубцев М.П. Организационно-педагогическое обеспечение формирования универсальных компетенций обучающихся при освоении

образовательных программ в современном техническом вузе: учебное пособие / М.П. Стародубцев, О.И. Пономарев, Т.В. Сапсаева – Санкт - Петербург: СПбГУТ им. М.А Бонч-Бруевича, 2024. – 167 с. – Книга из коллекции СПбГУТ им. М.А Бонч-Бруевича - Физкультура и спорт. URL: https://e.lanbook.com/book/425939

18. Татарова С.Ю. Направленность физической подготовки в вузе: учебное пособие / С.Ю. Татарова, А.Н. Сафонов, В.Б. Татаров, В.И. Талютов – Москва: Научный консультант, 2024. – 98 с. ISBN 978-5-907692-65-7. URL: http://www.iprbookshop.ru/145297.html

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

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:

№ 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=50ММ 63 кг
22	Гимнастическая скамейка
23	Гимнастические маты
24	Гири
25	Гонг
26	Гриф
27	Динамометр
28	Доска для плавания
29	Ковер борцовский
30	Коврик гимнастический
31	Коврик туристический
32	Компас
33	Лыжи беговые с креплением
34	Манометр для мячей
35	Мяч баскетбольный
36	Мяч волейбольный
37	Мяч гандбольный
38	Мяч теннисный
39	Мяч футбольный
40	Мячи для фитнеса
41	Обруч
42	Обруч стальной цветной
43	Палка гимнастическая

44	Патроны 5,6 мм «Стандарт»
45	Пистолет ИЖ-ХР-30
46	Пистолет ИЖ-ХР-31
47	Пистолет Марголин
48	Пистолет МЦ
49	Пистолет МЦП
50	Пистолет МЦУ
51	Пистолет ТОЗ-35
52	Покрышка для борцовского ковра
53	Револьвер ТОЗ-36
54	Ростомер
55	Свисток
56	Секундомер
57	Сетка для бадминтона
58	Сетка для волейбола
59	Сетка для гандбола
60	Сетка для настольного тенниса
61	Сетка для настольного тенниса
62	Силовой тренажер
63	Скамейка для жима горизонтальная
64	Скамейка для жима горизонтальная МВ 2,06
65	Скамейка регулировочная В-206
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 - скамейка для пресса 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" MB-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 приёма 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.

Лист регистрации изменений