

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Воронежский государственный технический университет»

Декан дорожно-транспортного факультета  
В.Л. Тюнин  
«31» августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

**Специализация** 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства»

**Специальность** «Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование»

**Квалификация выпускника** инженер

**Нормативный период обучения** 5 лет

**Форма обучения** очная

**Год начала подготовки** 2021

Автор программы

И.А. Анохина

И. А. Анохина

Заведующий кафедрой  
Физического воспитания и  
спорта

Е.В. Литвинов

Е. В. Литвинов

Руководитель ОПОП

Р.А. Жилин

Р. А. Жилин

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

| <b>Компетенция</b> | <b>Результаты обучения, характеризующие 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.  |
|                    | 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.                               | -           | -        | -  | -  | -  | -  | -  |

#### **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                    | Общеразвивающие упражнения для развития   | 110       | -   | 110        |

|              |   |  |            |          |            |
|--------------|---|--|------------|----------|------------|
|              | системы физических упражнений                       | основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Упражнения на формирование правильной осанки.   |            |          |            |
| 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» V1 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                       | Зачет  |            |          |            |
| <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                       | Зачет   |            |          |            |
| <b>Итого</b> |   |   | <b>328</b> | <b>0</b> | <b>328</b> |

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

| № | 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            | 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 нормативов                      |   | 36         |          | 36         |
|              | Виды промежуточной аттестации                          | <b>Зачет</b>  |            |          |            |
| <b>Итого</b> |  |   | <b>328</b> | <b>0</b> | <b>328</b> |

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

| №<br>п/<br>п               | Наименование<br>модулей и тем                                       | Всего<br>часо<br>в | Семестр   |           |           |           |           |           |
|----------------------------|---|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                            |   |                    | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
| <b>Практический раздел</b> |   | <b>328</b>         | 56        | 56        | 56        | 56        | 52        | 52        |
| <b>Учебные занятия</b>     |   | <b>328</b>         | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>52</b> | <b>52</b> |
| <b>1</b>                   | <b>Модуль №1. Инструктаж по технике безопасности</b>                | <b>6</b>           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| <b>2</b>                   | <b>Модуль №2.<br/>Оздоровительные системы физических упражнений</b> | <b>110</b>         | <b>29</b> | <b>11</b> | <b>27</b> | <b>9</b>  | <b>25</b> | <b>9</b>  |
| 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         |
| <b>3</b>                                 | <b>Модуль №3. Ритмическая гимнастика</b>                              | <b>36</b> | <b>10</b> |           | <b>14</b> |           | <b>12</b> |           |
| <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)»**

| № п/п                      | Наименование модулей и тем                                     | Всего часов | Семестр   |           |           |           |           |           |
|----------------------------|--|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                            |  |             | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
| <b>Практический раздел</b> |  | <b>328</b>  | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>52</b> | <b>52</b> |
| <b>Учебные занятия</b>     |  | <b>328</b>  | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>52</b> | <b>52</b> |
| <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>110</b>  | <b>4</b>  | <b>37</b> | <b>2</b>  | <b>35</b> | <b>1</b>  | <b>31</b> |
| 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        |
| <b>3</b>                   | <b>Модуль №3. Элементы баскетбола</b>                          | <b>48</b>   | <b>16</b> |           | <b>16</b> |           | <b>16</b> |           |
| <b>4</b>                   | <b>Модуль №4. Элементы волейбола</b>                           | <b>48</b>   | <b>16</b> |           | <b>16</b> |           | <b>16</b> |           |
| <b>5</b>                   | <b>Модуль №5 Мини-футбол</b>                                   | <b>36</b>   | <b>12</b> |           | <b>12</b> |           | <b>12</b> |           |
| <b>6</b>                   | <b>Модуль №6. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к</b>           | <b>44</b>   | <b>1</b>  | <b>12</b> | <b>3</b>  | <b>14</b> |           | <b>14</b> |

|  |                         |          |          |          |          |          |          |          |
|--|-------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|  | <b>труду и обороне»</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> | <b>6</b> |

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

| № п/п                      | Наименование модулей и тем  | Всего часов | Семестр   |           |           |           |           |           |
|----------------------------|---|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                            |   |             | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
| <b>Практический раздел</b> |   | <b>328</b>  | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>52</b> | <b>52</b> |
| <b>Учебные занятия</b>     |   | <b>328</b>  | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>52</b> | <b>52</b> |
| <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. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе</b> | <b>68</b>   | <b>14</b> | <b>14</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> |
| 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         |
| <b>3</b>                   | <b>Модуль №3. Специальные упражнения в волейболе</b>                        | <b>171</b>  | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>28</b> | <b>33</b> | <b>30</b> |
| 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»**

| № п/п                      | Наименование модулей и тем   | Всего часов | Семестр   |           |           |           |           |           |
|----------------------------|--|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                            |  |             | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
| <b>Практический раздел</b> |  | <b>328</b>  | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>52</b> | <b>52</b> |
| <b>Учебные занятия</b>     |  | <b>328</b>  | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>52</b> | <b>52</b> |
| <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. Общеподготовительные и специальные упражнения в баскетболе</b> | <b>68</b>   | <b>14</b> | <b>14</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> |
| 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         |
| <b>3</b>                   | <b>Модуль №3. Специальные упражнения в баскетболе</b>                        | <b>171</b>  | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>28</b> | <b>33</b> | <b>30</b> |
| 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> |

#### **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



|  |   |            |           |           |           |           |           |           |
|--|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 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  | <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 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        |
| <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 опорно-двигательного аппарата)

| № п/п                      | Наименование модулей и тем                                     | Всего часов | Семестр   |           |           |           |           |           |
|----------------------------|--|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                            |  |             | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
| <b>Практический раздел</b> |  | <b>328</b>  | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>52</b> | <b>52</b> |
| <b>Учебные занятия</b>     |  | <b>328</b>  | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>52</b> | <b>52</b> |
| <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> | 12        | <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)

| № п/п                      | Наименование модулей и тем                                     | Всего часов | Семестр   |           |           |           |           |           |
|----------------------------|--|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                            |  |             | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
| <b>Практический раздел</b> |  | <b>328</b>  | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>52</b> | <b>52</b> |
| <b>Учебные занятия</b>     |  | <b>328</b>  | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>52</b> | <b>52</b> |
| <b>1</b>                   | <b>Модуль 1. Техника безопасности на занятиях</b>              | <b>6</b>    | 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   | 12          | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |

|          |   |            |           |           |           |           |           |           |
|----------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|          | ЛОВКОСТИ  |            |           |           |           |           |           |           |
| <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  | Посещение практических занятий, Выполнение | Полное посещение практических занятий. | Частичное посещение (менее 50%) |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.   | контрольных нормативов  | Выполнение контрольных нормативов на «отлично»  | практических занятий.<br>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 «удовлит» | Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов» |

### 7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

Результаты промежуточного контроля знаний для очной формы обучения оцениваются в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестре по двухбалльной системе:

«зачтено»

«не зачтено»

| Компетенция | Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции   | Критерии оценивания  | Зачтено   | Не зачтено  |
|-------------|---|--|---|---|
| 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   |
| Поддача 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   |
| Поддача одной и двумя руками в квадрат на расстоянии 6-7 м (ко-во раз)   | 10             | 9   | 8   | 7   | 6   |

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

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

2. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник/ Гилев Г.А., Каткова А.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2018.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Завьялов А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Завьялов А.В., Исаков Е.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015.—94с.—Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.— 269 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>.— ЭБС «IPRbooks»

#### **Дополнительная литература:**

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

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

3. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.—



Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.—59с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 103 с. — 978-5-7410-1191-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54139.html>

5. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 456 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>.— ЭБС «IPRbooks».

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

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

8. Готовцев, Е. В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / Е.В. Готовцев, В.И. Козлов, И.А. Анохина; ВГТУ. – Воронеж, 2017. – 95 с.

9. 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.

10. 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>

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

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

13. 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»

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

15. 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.

16. 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.

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

18. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. С. Макеева. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. — 132 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33444>.

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

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

21. 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.

22. 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.

23. 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.

24. 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>

25. 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.

26. 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»

27. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта/ Ч.Т. Иванков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2014.— 392 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>.— ЭБС «IPRbooks»

28. Техника стрельбы лежа из малокалиберной спортивной винтовки: метод. рекомендации для студентов и препод. / Воронежский ГАСУ ; сост. Л. А. Аренд. – Воронеж, 2012. - 21 с.

29. 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>

30. 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»

31. Филимонова, С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: монография / С. И. Филимонова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский городской педагогический университет, 2013. — 278 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26592>.

32. 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»

33. 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:

| № 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 MB 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 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 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.   |