

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Воронежский государственный технический университет»



УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
В.А. Небольсин
«31» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины**

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки 11.03.03 Конструирование и технология
электронных средств

Профиль Проектирование и технология радиоэлектронных средств

Квалификация выпускника бакалавр

Нормативный период обучения 4 года /4 года 11 м.

Форма обучения очная / заочная

Год начала подготовки 2021 г.

Автор программы

Е.Н. Бабина

Заведующий кафедрой
физического
воспитания и спорта

Е.В. Литвинов

Руководитель ОПОП

А.А. Пирогов

Воронеж 2021

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цели дисциплины:

– формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию.

1.2 Задачи освоения дисциплины;

- 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 творческого и методически - обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам обязательной части блока Б.1 учебного плана.

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 особенности человеческого организма и гигиенические требования при занятиях физкультурой и спортом; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила мер безопасности при организации занятий физической культурой и спортом; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования и формирования здорового стиля жизни, определения индивидуального уровня развития физических качеств и разработки индивиду-

	альных программ оздоровительной и тренировочной направленности владеть системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, охрану своей жизни и окружающих людей; приемами страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями; навыками оказания первой помощи при получении травм во время занятий физическими упражнениями.
--	--

4 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составляет 328 часов.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего о ча- ча- сов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	328	56	56	56	56	52	52
В том числе:							
Лекции							
Практические занятия (ПЗ)	328	56	56	56	56	52	52
Лабораторные работы (ЛР)							
Самостоятельная работа							
Курсовой проект (работа)							
Контрольная работа							
Вид промежуточной аттестации – зачет	+	+	+	+	+	+	+
Общая трудоемкость час зач. ед.	328	56	56	56	56	52	52
	0	0	0	0	0	0	0

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		1
Аудиторные занятия (всего)	2	2
В том числе:		
Лекции		
Практические занятия (ПЗ)	2	2
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа	322	322
Курсовой проект (работа)		
Контрольная работа		
Вид промежуточной аттестации – зачет	4	4
Общая трудоемкость час зач. ед.	328	328
	0	0

Практическая подготовка при освоении дисциплины учебным планом

не предусмотрена.

5 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Всего, час
1	Методико-практический	Основы методики физической культуры. Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Методика занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.	109		109
2	Учебно-тренировочный	Общая физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	109		109
3	Контрольный	Тесты общей физической подготовки. Тесты профессионально-прикладной физической подготовки. Выполнение методических и практических заданий.	110		110
Итого			328		328

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Всего, час
1	Методико-практический	Основы методики физической культуры. Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Методика занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.	1	108	109
2	Учебно-тренировочный	Общая физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	0,5	107	107,5
3	Контрольный	Тесты общей физической подготовки. Тесты профессионально-прикладной физической подготовки. Выполнение методических и практических заданий.	0,5	107	107,5
Итого			2	322	324

5.2 Перечень лабораторных работ

Не предусмотрено учебным планом

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 особенности человеческого организма и гигиенические требования при занятиях физкультурой и спортом; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила мер безопасности при организации занятий физической культурой и спортом; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	методические основы изучения физической культуры	Выполнение тестирования на 80-100%	Выполнение тестирования менее 80-100%
	уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования и формирования здорового стиля жизни, определения индивидуального уровня развития физических качеств и разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направлен-	Использовать методические основы физической культуры и выполнение тестов общефизической подготовки	Выполнение тестов общефизической подготовленности не менее 2.0 баллов	Выполнение тестов общефизической подготовленности менее 2.0 баллов

	ности			
	владеть системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, охрану своей жизни и окружающих людей; приемами страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями; навыками оказания первой помощи при получении травм во время занятий физическими упражнениями.	методическими основами физической культуры и выполнение тестов общефизической подготовки	Выполнение тестов общефизической подготовленности не менее 2.0 баллов	Выполнение тестов общефизической подготовленности менее 2.0 баллов

7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

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

«зачтено»

«не зачтено»

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Зачтено	Не зачтено
УК-7	знать особенности человеческого организма и гигиенические требования при занятиях физкультурой и спортом; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила мер безопасности при организации занятий физической культурой и спортом; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Знать методические основы физической культуры и выполнение тестов общефизической подготовки	Выполнение теста на 80-100%	Выполнение менее 80%
	уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования и формирования здорового стиля жизни, определения индивидуального уровня развития физических качеств и разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности	Умение использовать методические основы физической культуры и выполнение тестов общефизической подготовки	Выполнение тестов общефизической подготовленности не менее 2.0 баллов	Выполнение тестов общефизической подготовленности менее 2.0 баллов
	владеть системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, охрану своей жизни и окружающих людей; приемами страховки и самостраховки во время занятия	Владеть методическими основами физической культуры и выполнение тестов общефизической	Выполнение тестов общефизической подготовленности не менее 2.0 баллов	Выполнение тестов общефизической подготовленности менее 2.0 баллов

	тий физическими упражнениями; навыками оказания первой помощи при получении травм во время занятий физическими упражнениями.	подготовки		
--	--	------------	--	--

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

Обязательные тесты определения физической подготовленности (ОФП)

Виды испытаний (наименование упражнения)	Женщины					Мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоро- стно-силовую под- готовленность: Бег 100 м (с)	16,4	17,4	17,8	18,6	19,0	13,1	14,1	14,4	15,0	15,8
2. Тест на силовую подготовленность: поднимания и опускания туло- вища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз) Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	43	35	32	30	28					
						15	12	10	7	4
3. Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин,с) Бег 3000 м (мин,с)	10,50	12,30	13,10	14,00	15,00					
						12,0	13,4	14,3	15,1	16,0

Примечание. Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физической активности студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие изменения в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Студенты специальной медицинской группы выполняют тесты с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья, а студенты, временно освобожденные от практических занятий на длительный период, выполняют учебно-методическую работу (реферат) связанную с особенностями

использования средств физической культуры с учётом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

Дополнительные тесты, определяющие физическую подготовленность студентов основной и подготовительной медицинских групп

№ п/п	Виды испытаний (наименование упражнения)	Женщины					Мужчины				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 3 X 10 м (с)	8.2	8.8	9.0	9.5	10.1	7.1	7.7	8.0	8.4	9.0
2	Кросс на 3 км по пересеченной местности (мин,с)	15.00	15.40	16.00	17.00	18.00					
3	Кросс на 5 км по пересеченной местности (мин,с)						22.00	23.00	24.00	25.30	27.00
4	Прыжок в длину с места (см)	200	195 ¹	180 ²	170 ³	160	250	240 ¹	230 ²	215 ³	200
5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	25	20 ¹	15 ²	10 ³	5					
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	16	14 ¹	12 ²	10 ³	8	45	40	35	25	15
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1')	50	47 ¹	40 ²	34 ³	28	58	54	50	40	35
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	50	40	30	20	15	60	50	40	30	20
9	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	17.20	18.00 ₁	19.30 ₂	20.20 ₃	21.10					
10	Бег на лыжах на 5 км (мин,с)	28.00	31.00 ₁	35.00 ₂	37.00 ₃	40.00	22.00	23.30 ₁	25.30 ₂	26.30 ₃	28.00

11	Метание спортивной гранаты весом 700 г (м)						39	37 ¹	35 ²	33 ³	31
12	Метание спортивной гранаты весом 500 г (м)	23	21	17	14	10					
13	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	20	16 ¹	11 ²	8 ³	5	15	13 ¹	7 ²	6 ³	4
14	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						50	40 ¹	30 ²	20 ³	14
15	Стрельба из пневматической винтовки - 10 м, из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (очки)	30	25 ¹	20 ²	15 ³	10	30	25 ¹	20 ²	15 ³	10
16	Приседание стоя в широкой стойке, руки за головой (кол-во раз)	70	60	50	40	30	110	100	85	70	50
17	Подъём и прогибание туловища из положения лёжа на животе - гиперэкстензия (кол-во раз)	55	45	35	25	15	60	50	40	30	20

7.2.1 Примерный перечень вопросов для подготовки к устному тестированию контроля необходимых теоретических знаний для практических занятий физической культурой и спортом

1. С чего начинается учебно-тренировочное занятие по физической подготовке?
 - Медленный бег
 - Прыжки на скакалке
 - Разминочный комплекс общеразвивающих упражнений
 - Наклоны вперед и в стороны
2. Какой контроль необходимо провести человеку для того чтобы приступить к практическим занятиям физической культурой и спортом?
 - теоретический
 - медицинский
 - методический
 - общей физической подготовленности

3. Назовите основные методические причины травматизма во время выполнения физических упражнений?

- Не использованы беговые упражнения
- Использование координационных упражнений
- Проведение занятия по принципу «Быстрее! Выше! Сильнее!»
- Неправильная организация занятия

4. Какие основные физические качества развиваются средствами физической культуры и спорта?

- Рост, вес, объем, масса, длина
- Скорость, тягучесть, цепкость, стойкость
- Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- Беговые, прыжковые, опорные, висовые, сложнокоординационные

5. Что может быть причиной получения травм во время занятий физической культурой?

- Неудовлетворительное состояние места проведения занятия
- Неисправное оборудование и инвентарь
- Неблагоприятные погодные условия
- Неподходящая обувь и одежда
- Все выше перечисленные причины

6. Какая методическая ошибка неправильной организации занятия может привести к травме или иной патологии обучающихся на групповом практическом занятии?

- Недостаточная тренированность и форсированная (чрезмерная) нагрузка
- Низкая поведенческая культура занимающихся
- Отсутствие умений и навыков страховки и самостраховки
- Все выше перечисленные причины

7. Какие команды подаются на старте при беге на короткие дистанции?

- Бегом марш!
- На старт! Внимание! Марш!
- На старт! Бегом! Марш!
- На старт! Марш!

8. Какие стартовые команды подаются при беге на средние и длинные дистанции?

- 3! 2! 1! Старт!
- На старт! Внимание! Марш!
- На старт! Бегом! Марш!
- На старт! Марш!

9. В каком направлении осуществляется бег на стадионе?

- По часовой стрелке
- Против часовой стрелки
- В любом направлении
- По договоренности с администрацией стадиона

10. Какой простейший метод самоконтроля необходимо использовать при физических нагрузках?

- Определение частоты дыхания
- По внутреннему самочувствию
- По частоте колебаний вытянутых рук вперед

- Измерение частоты сердечных сокращений

7.2.2 Примерный перечень заданий для решения стандартных задач
Не предусмотрено

7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач
Не предусмотрено

7.2.4 Примерный перечень тем рефератов для обучающихся специальной медицинской группы (далее – СМГ), временно освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ)

1 курс

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. ЛФК после перенесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
10. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
11. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
12. Средства физической культуры и спорта.
13. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
14. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
15. Здоровый образ жизни студента.

2 курс

1. Мотивации и целенаправленность самостоятельных занятий. Их формы, структура и содержание.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Организация самостоятельных занятий.
4. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
5. Гигиена самостоятельных занятий.
6. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
7. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
9. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
11. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
12. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
13. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля
14. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
15. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных

проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.

3 курс

1. Виды массажа и методики их применения.
2. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
3. Влияние физических упражнений на мышцы.
4. Закаливание и методики её организации.
5. Здоровый образ жизни.
6. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
7. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
8. Организация физического воспитания студентов.
9. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Развитие двигательных способностей.
11. Значение утренней гигиенической гимнастики в формировании физической культуры личности студента.
12. Физическая культура и физическое воспитание студенческой молодежи.
13. Физическое воспитание в семье.
14. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
15. Роль физической культуры и спорта в жизни студенческой молодежи.

7.2.5 Примерный перечень вопросов для подготовки к экзамену

Не предусмотрено учебным планом

7.2.6 Методика выставления оценки при проведении промежуточной аттестации

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения практических учебных занятий, владение методическими основами физической культуры и выполнения тестов общефизической подготовленности.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по среднему количеству баллов установленных автором данной программы.

Оценка тестов ОФП	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в баллах	2,0	3,0	3,5

К сдаче нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Студенты, выполнившие все требования учебной программы, допускаются к промежуточной аттестации по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту».

7.2.7 Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Код контролируемо	Наименование оценочного средства
-------	----------------------------------	----------------------	-------------------------------------

	дисциплины	й компетенции	
1	Методико-практический	УК-7	Тесты для определения теоретической и физической подготовленности обучающегося, реферат*
2	Тренировочный	УК-7	Тесты для определения теоретической и физической подготовленности обучающегося, реферат*
3	Контрольный	УК-7	Тесты для определения теоретической и физической подготовленности обучающегося, реферат*

* - вид оценочного средства обучающегося с ОВЗ, СМГ и временно освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

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

1. Обязательные тесты определения физической подготовленности (ОФП).
2. Дополнительные тесты, определяющие физическую подготовленность студентов основной и подготовительной медицинских групп.

4. Методико-практические задания.

5. Рефераты для студентов специальной медицинской группы, временно освобожденных от практических занятий.

8 УЧЕБНО МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. 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»
2. 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>
3. Воспитание силы и быстроты [Текст] : учебно-методическое пособие / Воронеж. гос. архитектур.-строит. ун-т ; под ред. Г. П. Галочкина ; [авт. кол.: Л. А. Аренд, В. К. Волков, Д. И. Войтович и др.]. - Воронеж : [б. и.], 2013 (Воронеж : Отдел оперативной полиграфии изд-ва учеб. лит. и учеб.-метод. пособий ВГАСУ, 2013). - 176 с.

4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учеб. пособие : допущено МО РФ / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - М. : Кнорус, 2012 (Брянск : ГУП "Брянское обл. полиграф. об-ние", 2012). – 238 с.
5. Готовцев, Е.В. Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Е.В. Готовцев, В.С. Шелестов; Воронеж. гос. архитектур.-строит. ун-т. - Воронеж : [б. и.], 2014 - 63 с.
6. Легкая атлетика [Текст] : метод. рекомендации для студентов техн. вузов / сост. : Ю. В. Романова, Е. А. Грицких, Т. В. Крохина ; Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т. - Воронеж : [б. и.], 2009 (Воронеж : Отдел оперативной полиграфии ВГАСУ, 2009). - 33 с. – Режим доступа: [580 Легкая атлетика](#)
7. Организация занятий по физической культуре студентов специальной медицинской группы [Текст] : метод. рекомендации для студентов техн. вузов / сост. : Ю. В. Романова, Е. А. Грицких, Т. В. Крохина ; Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т. - Воронеж : [б. и.], 2009 (Воронеж : Отдел оперативной полиграфии ВГАСУ, 2009). - 34 с. – Режим доступа: [547 Организация занятий по физической культуре студентов специа](#)

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:

Перечень ПО, включая перечень лицензионного программного обеспечения:

ОС Windows 7 Pro;

Google Chrome;

Microsoft Office 64-bit;

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<http://window.edu.ru> – единое окно доступа к информационным ресурсам;

<http://www.edu.ru/> – федеральный портал «Российское образование»;

Образовательный портал ВГТУ;

<http://www.iprbookshop.ru/> – электронная библиотечная система IPRbooks;

www.elibrary.ru – научная электронная библиотека

Профессиональные базы данных, информационные справочные системы:

<http://www.consultant.ru/about/software/cons/> – справочная правовая система

Консультант Плюс;

www.fismag.ru – сайт журнала «Физкультура и Спорт»;

<http://zdr.ru/rubrics/action/> – сайт журнала «Здоровье»

9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Аудитория (спортивный зал) со следующим оборудованием:

- антенна волейбольная;
- баскетбольные щиты;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастические маты;
- коврик гимнастический;
- коврик туристический;
- манометр для мячей;
- мяч баскетбольный;
- мяч волейбольный;
- палка гимнастическая;
- свисток;
- секундомер;
- сетка для бадминтона;
- сетка для волейбола;
- сетка для настольного тенниса;
- стенка гимнастическая «шведская»;
- стенка шведская;
- стойка для приседаний;
- сумка для мячей;
- табло перекидное;
- теннисный стол;
- турник настенный

Помещение (Читальный зал) для самостоятельной работы с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронно-библиотечные системы и электронно-информационную среду, укомплектованное следующим оборудованием:

- персональные компьютеры с установленным ПО, подключенные к сети Интернет — 10 шт.;
- принтер;
- магнитно-маркерная доска;
- переносные колонки;
- переносной микрофон.

10 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Практические занятия воздействуют на физиологические системы орга-

низма студентов, совершенствование их физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости на нервно-эмоциональную и умственную сферу.

Вид учебных занятий	Деятельность студента
Практическое занятие	<u>Учебно-тренировочная и методико-практическая формы (урочные):</u> Выполнение практических заданий по освоению основных средств и методов формирования жизненно необходимых и профессиональных двигательных умений и навыков и совершенствование физического развития и общей физической подготовленности обучающихся. Обучение основам методики профессионально-прикладной физической культуры и совершенствование средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. <u>Дистанционная форма **:</u> Выполнение методических и практических заданий физической подготовки самостоятельных занятий малой и тренировочной форм физической культуры и спорта. Подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, выполнение расчетно-графических заданий, решение педагогических задач физического воспитания с помощью средств ИКТ.
Контрольное занятие (тестирование ОФП и ППФП)	Физическая подготовка обучающегося к промежуточной аттестации должна быть систематической, в течение всего семестра. Интенсивная физическая подготовка должна начаться не позднее, чем за 4-6 недель до начала контрольных занятий по тестированию физической подготовленности обучающихся для их промежуточной аттестации. Также обучающийся должен владеть необходимой теоретической подготовкой по правилам поведения и мерам безопасности на занятиях физической культурой и спортом, методам контроля и самоконтроля, владеть методикой проведения самостоятельной разминки и перечень основных средств контроля общей физической и профессионально-прикладной физической подготовки.

** - форма обучения в период пандемии, связанной с непреодолимой ситуацией распространения опасной вирусной инфекции в регионе.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Перечень вносимых изменений	Дата внесения изменений	Подпись заведующего кафедрой, ответственной за реализацию ОПОП
1			
2			
3			