

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан факультета радиотехники  
и электроники

\_\_\_\_\_/ В.А. Небольсин /  
31 августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дисциплины**

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

Направление подготовки 11.03.04 Электроника и нанoeлектроника

Профиль Микроэлектроника и твердотельная электроника

Квалификация выпускника бакалавр

Нормативный период обучения 4 года / 4 года и 11 мес.

Форма обучения очная / заочная

Год начала подготовки 2020

Автор программы

\_\_\_\_\_  
Е.В. Бухтоярова

Заведующий кафедрой  
физического воспитания и спорта

\_\_\_\_\_  
Е.В. Литвинов

Руководитель ОПОП

\_\_\_\_\_  
А.В. Арсентьев

**Воронеж 2021**

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Цели дисциплины:** 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 ее 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 Б1.О.29 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам обязательной части блока Б1 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        | <b>знать</b> основы физической культуры и спорта для поддержания уровня физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности;                                                                                  |
|             | <b>уметь</b> использовать и соблюдать нормы здорового образа и стиля жизни с учетом здоровьесберегающих технологий при выборе конкретной профессиональной деятельности;                                                                                                   |
|             | <b>владеть</b> рациональными способами сохранения физического и психического состояния организма, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, приемами формирования мотивационно-ценностного отношения к регулярным занятиям физической культуры и спорта. |

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

| Вид учебной работы                   | Всего часов | Семестры |    |    |    |    |    |
|--------------------------------------|-------------|----------|----|----|----|----|----|
|                                      |             | 1        | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>    | 328         | 56       | 56 | 54 | 54 | 54 | 54 |
| В том числе:                         |             |          |    |    |    |    |    |
| Практические занятия (ПЗ)            | 328         | 56       | 56 | 54 | 54 | 54 | 54 |
| Вид промежуточной аттестации - зачет | +           | +        | +  | +  | +  | +  | +  |
| Общая трудоемкость час<br>зач. ед.   | 328         | 56       | 56 | 54 | 54 | 54 | 54 |
|                                      | -           | -        | -  | -  | -  | -  | -  |

##### Заочная форма обучения

| Вид учебной работы                   | Всего часов | Семестры |     |   |   |   |   |
|--------------------------------------|-------------|----------|-----|---|---|---|---|
|                                      |             | 1        | 2   | 3 | 4 | 5 | 6 |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>    | 4           | -        | 4   | - | - | - | - |
| В том числе:                         |             | -        |     | - | - | - | - |
| Практические занятия (ПЗ)            | 4           | -        | 4   | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа               | 320         | -        | 320 | - | - | - | - |
| Часы на контроль                     | 4           | -        | 4   | - | - | - | - |
| Вид промежуточной аттестации - зачет | +           | +        | +   | + | + | + | + |
| Общая трудоемкость час<br>зач. ед.   | 328         | -        | 328 | - | - | - | - |
|                                      | -           | -        | -   | - | - | - | - |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 5.1 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий

#### Очная форма обучения «ОФП»

| № п/п        | Наименование темы                                   | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                  | Прак зан.  | СРС      | Всего, час |
|--------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|------------|
| 1            | Инструктаж по технике безопасности                  | Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий | 6          | -        | 6          |
| 2            | Оздоровительные системы физических упражнений       | Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Упражнения на формирование правильной осанки.                                              | 110        | -        | 110        |
| 3            | Ритмическая гимнастика (мини футбол)                | Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, выполняемые под музыку в заданном темпе и ритме. Ведение мяча, удары, передачи мяча, остановка мяча. Игра по правилам.                              | 36         | -        | 36         |
| 4            | Элементы баскетбола                                 | Стойка баскетболиста. Передвижение по баскетбольной площадке. Ведение мяча. Передача и ловля 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. Нападающей 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>-</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        |
| 6            | Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне» | Выполнение испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» V1 ступени                                                                                                                                                      | 47         | -        | 47         |
| 7            | Выполнение контрольных нормативов                   |                                                                                                                                                                                                                     | 36         |          | 36         |
|              | Виды промежуточной аттестации                       | <b>Зачет</b>                                                                                                                                                                                                        |            |          |            |
| <b>Итого</b> |                                                     |                                                                                                                                                                                                                     | <b>328</b> | <b>-</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 | 6         | -   | 6          |

|              |                                                     |                                                                                                                                                                             |            |          |            |
|--------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|------------|
|              |                                                     | занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий                                                                        |            |          |            |
| 2            | Общеразвивающие упражнения                          | Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Упражнения на формирование правильной осанки.      | 68         | -        | 68         |
| 4            | 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        |
| 6            | Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне» | Выполнение испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» V1 ступени                                                                                                              | 47         | -        | 47         |
| 7            | Выполнение контрольных нормативов                   |                                                                                                                                                                             | 36         |          | 36         |
|              | Виды промежуточной аттестации                       | <b>Зачет</b>                                                                                                                                                                |            |          |            |
| <b>Итого</b> |                                                     |                                                                                                                                                                             | <b>328</b> | <b>-</b> | <b>328</b> |

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

| № п/п        | Наименование темы                                      | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Прак зан.  | СРС      | Всего, час |
|--------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|------------|
| 1            | Инструктаж по технике безопасности                     | Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий                                                                                               | 6          | -        | 6          |
| 2            | Оздоровительные системы физических упражнений          | Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Упражнения на формирование правильной осанки.                                                                                                                                            | 72         | -        | 72         |
| 3            | Упражнения для профилактики и реабилитации заболеваний | Упражнения для улучшения кровообращения. Упражнения для развития основных мышечных групп. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике. Гимнастика для снятия утомления глаз. Гимнастика Аветисова. Гимнастика Утехина. Корректирующие упражнения. | 214        | -        | 214        |
| 4            | Выполнение контрольных нормативов                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 36         |          | 36         |
|              | Виды промежуточной аттестации                          | <b>Зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |          |            |
| <b>Итого</b> |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>328</b> | <b>-</b> | <b>328</b> |

### Заочная форма обучения «ОФП»

| № п/п        | Наименование темы                                                                                                                                                                                                                            | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Прак зан. | СРС        | Контроль | Всего, час |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|----------|------------|
| 1            | Оздоровительные системы физических упражнений                                                                                                                                                                                                | Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Упражнения на формирование правильной осанки. Круговая тренировка                                                                                                                                                                                                  | 4         |            |          | 4          |
| 2            | Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического совершенствования, организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя | Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы. Занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства. |           | 320        |          | 320        |
| 3            | Выполнение контрольных нормативов                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |            | 4        | 4          |
|              | Виды промежуточной аттестации                                                                                                                                                                                                                | <b>Зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |            |          |            |
| <b>Итого</b> |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>4</b>  | <b>320</b> | <b>4</b> | <b>328</b> |

### Заочная форма обучения «Волейбол»

| № п/п        | Наименование темы                                                                                                                                                                                                                                | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Прак зан. | СРС        | Кон-троль | Всего, час |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------|------------|
| 1            | Волейбол                                                                                                                                                                                                                                         | Стойки волейболиста. Передвижение по волейбольной площадке. Подачи и прием мяча. Комбинации игры в защите и нападении. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                    | 4         |            |           | 4          |
| 2            | Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования, организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя | Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы. Занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства. |           | 320        |           | 320        |
| 3            | Выполнение контрольных нормативов                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |            | 4         | 4          |
|              | Виды промежуточной аттестации                                                                                                                                                                                                                    | Зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |            |           |            |
| <b>Итого</b> |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>4</b>  | <b>320</b> | <b>4</b>  | <b>328</b> |

### Заочная форма обучения «Баскетбол»

| № п/п        | Наименование темы                                                                                                                                                                                                                                | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Прак зан. | СРС        | Кон-троль | Всего, час |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------|------------|
| 1            | Баскетбол                                                                                                                                                                                                                                        | Стойка баскетболиста. Передвижение по баскетбольной площадке. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Броски в кольцо. Комбинации игры в защите и нападении. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                 | 4         |            |           | 4          |
| 2            | Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования, организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя | Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы. Занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства. |           | 320        |           | 320        |
| 3            | Выполнение контрольных нормативов                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |            | 4         | 4          |
|              | Виды промежуточной аттестации                                                                                                                                                                                                                    | Зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |            |           |            |
| <b>Итого</b> |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>4</b>  | <b>320</b> | <b>4</b>  | <b>328</b> |

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

| №<br>п/п            | Наименование<br>модулей и тем                            | Всего<br>часов | Семестр |    |    |    |    |    |
|---------------------|----------------------------------------------------------|----------------|---------|----|----|----|----|----|
|                     |                                                          |                | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Практический раздел |                                                          | 328            | 56      | 56 | 54 | 54 | 54 | 54 |
| Учебные занятия     |                                                          | 328            | 56      | 56 | 54 | 54 | 54 | 54 |
| 1                   | Модуль №1. Инструктаж по технике безопасности            | 6              | 1       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 2                   | Модуль №2. Оздоровительные системы физических упражнений | 110            | 29      | 11 | 25 | 7  | 27 | 11 |
| 2.1                 | Общеразвивающие упражнения                               | 20             | 9       | 3  | 3  | 1  | 3  | 1  |
| 2.2                 | Упражнения на формирование правильной осанки             | 12             | 2       | 2  |    |    | 4  | 4  |
| 2.3                 | Пилатес                                                  | 18             | 4       |    | 6  |    | 8  |    |

|                                          |                                                                       |           |           |           |           |           |           |           |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 2.4                                      | Стретчинг                                                             | 14        | 4         |           | 6         |           | 4         |           |
| 2.5                                      | Упражнения с предметами                                               | 12        | 6         |           | 4         |           | 2         |           |
| 2.6                                      | Круговая тренировка                                                   | 34        | 4         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         |
| 3                                        | <b>Модуль №3. Ритмическая гимнастика</b>                              | <b>36</b> | <b>10</b> |           | <b>14</b> |           | <b>12</b> |           |
| 4                                        | <b>Модуль №4. Баскетбол</b>                                           | <b>48</b> |           | <b>16</b> |           | <b>16</b> |           | <b>16</b> |
| 5                                        | <b>Модуль №5. Волейбол</b>                                            | <b>48</b> |           | <b>16</b> |           | <b>16</b> |           | <b>16</b> |
| 6                                        | <b>Модуль №6. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»</b> | <b>44</b> | <b>10</b> | <b>6</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>4</b>  |
| <b>Выполнение контрольных нормативов</b> |                                                                       | <b>36</b> | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  |

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

| №<br>п/п                          | Наименование<br>модулей и тем                                  | Всего<br>часов | Семестр |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|---------|----|----|----|----|----|
|                                   |                                                                |                | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Практический раздел               |                                                                | 328            | 56      | 56 | 54 | 54 | 54 | 54 |
| Учебные занятия                   |                                                                | 328            | 56      | 56 | 54 | 54 | 54 | 54 |
| 1                                 | Модуль №1. Техника безопасности на занятиях                    | 6              | 1       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 2                                 | Модуль 2. Оздоровительные системы физических упражнений        | 110            | 4       | 37 |    | 33 | 3  | 33 |
| 2.1                               | Общеразвивающие упражнения                                     | 20             | 4       | 5  |    | 1  | 3  | 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 |    | 10 |    | 14 |
| 3                                 | Модуль №3. Баскетбол                                           | 48             | 16      |    | 16 |    | 16 |    |
| 4                                 | Модуль №4. Волейбол                                            | 48             | 16      |    | 16 |    | 16 |    |
| 5                                 | Модуль №5Мини-футбол                                           | 36             | 12      |    | 12 |    | 12 |    |
| 6                                 | Модуль №6. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне» | 44             | 1       | 12 | 3  | 14 |    | 14 |
| Выполнение контрольных нормативов |                                                                | 36             | 6       | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  |

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

| основного отделения «Боленбелл» |                                                  |                |         |    |    |    |    |    |
|---------------------------------|--------------------------------------------------|----------------|---------|----|----|----|----|----|
| №<br>п/п                        | Наименование<br>модулей и тем                    | Всего<br>часов | Семестр |    |    |    |    |    |
|                                 |                                                  |                | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Практический раздел             |                                                  | 328            | 56      | 56 | 54 | 54 | 54 | 54 |
| Учебные занятия                 |                                                  | 328            | 56      | 56 | 54 | 54 | 54 | 54 |
| 1                               | Модуль №1. Техника безопасно-<br>сти на занятиях | 6              | 1       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 2                               | Модуль №2. Общеподготовитель-                    | 68             | 10      | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 |

|                                          |                                                                       |            |           |           |           |           |           |           |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                          | <b>ные и специальные упражнения в волейболе</b>                       |            |           |           |           |           |           |           |
| 2.1                                      | Общеразвивающие упражнения                                            | 20         | 2         | 2         | 4         | 4         | 4         | 4         |
| 2.2                                      | Упражнения на развитие специальной выносливости                       | 12         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 2.3                                      | Скоростно-силовые упражнения                                          | 12         | 2         | 2         | 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>38</b> | <b>33</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>26</b> |
| 3.1                                      | Стойка волейболиста и передвижение по площадке                        | 4          | 4         |           |           |           |           |           |
| 3.2                                      | Верхняя и нижняя подача мяча                                          | 4          | 2         | 1         | 1         |           |           |           |
| 3.3                                      | Верхняя и нижняя передача мяча                                        | 4          | 2         | 1         | 1         |           |           |           |
| 3.4                                      | Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук                        | 8          | 2         | 1         | 2         | 2         | 1         |           |
| 3.5                                      | Подача в прыжке.                                                      | 7          |           | 2         | 2         | 2         | 1         |           |
| 3.6                                      | Прием силовой подачи                                                  | 7          |           | 2         | 2         | 2         | 1         |           |
| 3.7                                      | Нападающие удары                                                      | 9          | 2         | 1         | 2         | 2         | 1         | 1         |
| 3.8                                      | Одиночная и парная блокировка нападающего удара                       | 8          | 2         |           | 2         | 2         | 1         | 1         |
| 3.9                                      | Подбор мяча после блокировки.                                         | 7          | 2         |           | 2         | 2         | 1         |           |
| 3.10                                     | Комбинации игры в нападении.                                          | 30         |           | 2         | 6         | 6         | 8         | 8         |
| 3.11                                     | Комбинации игры в защите                                              | 29         |           | 3         | 4         | 6         | 8         | 8         |
| 3.12                                     | Игра по правилам                                                      | 54         | 22        | 20        |           |           | 4         | 8         |
| <b>4</b>                                 | <b>Модуль №4. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»</b> | <b>47</b>  | <b>1</b>  | <b>6</b>  | <b>11</b> | <b>11</b> | <b>9</b>  | <b>9</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  
основного отделения «Баскетбол»**

| основного отделения «Баскетбол» |                                                                               |                |         |    |    |    |    |    |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------|----|----|----|----|----|
| №<br>п/п                        | Наименование<br>модулей и тем                                                 | Всего<br>часов | Семестр |    |    |    |    |    |
|                                 |                                                                               |                | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Практический раздел             |                                                                               | 328            | 56      | 56 | 54 | 54 | 54 | 54 |
| Учебные занятия                 |                                                                               | 328            | 56      | 56 | 54 | 54 | 54 | 54 |
| 1                               | Модуль №1. Техника безопасно-<br>сти на занятиях                              | 6              | 1       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 2                               | Модуль №2. Общеподготовитель-<br>ные и специальные упражнения в<br>баскетболе | 68             | 10      | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2.1                             | Общеразвивающие упражнения                                                    | 20             | 2       | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  |
| 2.2                             | Упражнения на развитие специаль-<br>ной выносливости                          | 12             | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.3                             | Скоростно-силовые упражнения                                                  | 12             | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.4                             | Упражнения на развитие координа-<br>ции 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>38</b> | <b>33</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>26</b> |
| 3.1                                      | Стойка баскетболиста и передвижение по площадке                       | 4          | 4         |           |           |           |           |           |
| 3.2                                      | Ведение мяча                                                          | 4          | 2         | 1         | 1         |           |           |           |
| 3.3                                      | Ловля и передача мяча на месте                                        | 4          | 2         | 1         | 1         |           |           |           |
| 3.4                                      | Ловля и передача мяча в движении                                      | 8          | 2         | 1         | 2         | 2         | 1         |           |
| 3.5                                      | Броски в кольцо                                                       | 7          |           | 2         | 2         | 2         | 1         |           |
| 3.6                                      | Тактика игры в нападении                                              | 7          |           | 2         | 2         | 2         | 1         |           |
| 3.7                                      | Тактика игры в защите                                                 | 9          | 2         | 1         | 2         | 2         | 1         | 1         |
| 3.8                                      | Атака после штрафного броска                                          | 8          | 2         |           | 2         | 2         | 1         | 1         |
| 3.9                                      | Атака на последних секундах                                           | 7          | 2         |           | 2         | 2         | 1         |           |
| 3.10                                     | Комбинации игры в нападении.                                          | 30         |           | 2         | 6         | 6         | 8         | 8         |
| 3.11                                     | Комбинации игры в защите                                              | 29         |           | 3         | 4         | 6         | 8         | 8         |
| 3.12                                     | Игра по правилам                                                      | 54         | 22        | 20        |           |           | 4         | 8         |
| <b>4</b>                                 | <b>Модуль №4. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»</b> | <b>47</b>  | <b>1</b>  | <b>6</b>  | <b>11</b> | <b>11</b> | <b>9</b>  | <b>9</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 Заочного обучения

| №<br>п/п                | Наименование<br>модулей и тем                                 | Всего<br>часов | Семестр |     |   |   |   |   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------|---------|-----|---|---|---|---|
|                         |                                                               |                | 1       | 2   | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Учебные занятия         |                                                               | 4              | 0       | 4   | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2                       | Модуль №2. Оздоровительные си-<br>стемы физических упражнений | 4              | 0       | 4   | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2.1                     | Общеразвивающие упражнения                                    | 2              |         |     |   |   |   |   |
| 2.2                     | Упражнения на формирование пра-<br>вильной осанки             | 2              |         |     |   |   |   |   |
|                         |                                                               |                |         |     |   |   |   |   |
|                         | Контроль                                                      | 4              | 0       | 4   | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Самостоятельные занятия |                                                               | 320            | 0       | 320 | 0 | 0 | 0 | 0 |

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

Учебный процесс в данных группах имеет коррегирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Практические занятия по физическому воспитанию в группах для лиц с ограниченными возможностями здоровья решают общеобразовательные задачи развития и совершенствования основных физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и силы с учетом противопоказаний при различных заболеваниях. А так же ряд реабилитационных задач: ликвидации остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие ком-

пенсаторных функций, устранение функциональных отклонений, воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями. Активное использование двигательных умений и навыков необходимо для организации здорового образа жизни, решения задач, возникающих в учебной, профессиональной, бытовой сферах жизнедеятельности. Именно поэтому обучающиеся с отклонениями в состоянии здоровья принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях по плану вуза в качестве судей и инструкторов-общественников по спорту.

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

В группе для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

**Первое направление.** Занятия со студентами с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

**Второе направление.** Занятия со студентами с диагнозом заболевания внутренних органов:

- сердечнососудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь;
- дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких;
- пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и холангит;
- поджелудочной железы: панкреатит;
- почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечно-каменная болезнь;
- кровообращения: лейкозы, анемии;
- эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

**Третье направление.** Занятия со студентами с диагнозом заболевания органов зрения: миопия средней и высокой степени, астигматизм.

**Четвертое направление.** Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий.

#### Тематическое планирование занятий

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

| №<br>п/п            | Наименование<br>модулей и тем                                | Всего<br>часов | Семестр |    |    |    |    |    |
|---------------------|--------------------------------------------------------------|----------------|---------|----|----|----|----|----|
|                     |                                                              |                | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Практический раздел |                                                              | 328            | 56      | 56 | 54 | 54 | 54 | 54 |
| Учебные занятия     |                                                              | 328            | 56      | 56 | 54 | 54 | 54 | 54 |
| 1                   | Модуль 1.<br>Техника безопасности на заняти-<br>ях           | 6              | 1       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 2                   | Модуль 2. Оздоровительные си-<br>стемы физических упражнений | 72             | 12      | 12 | 10 | 10 | 14 | 14 |
| 2.1                 | Общеразвивающие упражнения                                   | 12             | 2       | 2  | 0  | 0  | 4  | 4  |

|                                          |                                                                                            |           |          |           |           |          |          |           |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|
| 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 внутренних органов</b> | <b>56</b> | <b>9</b> | <b>12</b> | <b>10</b> | <b>9</b> | <b>6</b> | <b>10</b> |
| 4                                        | Модуль 4. Упражнения для улучшения кровообращения                                          | 52        | 10       | 7         | 10        | 12       | 8        | 5         |
| 5                                        | Модуль 5. Упражнения для развития основных мышечных групп                                  | 52        | 8        | 10        | 7         | 10       | 9        | 8         |
| 6                                        | Модуль 6. Корректирующие упражнения                                                        | 54        | 10       | 8         | 10        | 6        | 10       | 10        |
| <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)**

| (заболевания опорно-двигательного аппарата) |                                                                      |                |         |    |    |    |    |    |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------|---------|----|----|----|----|----|
| №<br>п/п                                    | Наименование<br>модулей и тем                                        | Всего<br>часов | Семестр |    |    |    |    |    |
|                                             |                                                                      |                | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Практический раздел                         |                                                                      | 328            | 56      | 56 | 54 | 54 | 54 | 54 |
| Учебные занятия                             |                                                                      | 328            | 56      | 56 | 54 | 54 | 54 | 54 |
| 1                                           | Модуль1.Техника безопасности на занятиях                             | 6              | 1       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 2                                           | Модуль 2. Оздоровительные системы физических упражнений              | 72             | 12      | 12 | 10 | 10 | 14 | 14 |
| 2.1                                         | Общеразвивающие упражнения                                           | 12             | 2       | 2  |    |    | 4  | 4  |
| 2.2                                         | Упражнения на развитие выносливости                                  | 12             | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.3                                         | Упражнения на развитие скорости                                      | 12             | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.4                                         | Упражнения на развитие силы                                          | 12             | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.5                                         | Упражнения на развитие гибкости                                      | 12             | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.6                                         | Упражнения на развитие ловкости                                      | 12             | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 3                                           | Модуль 3. Упражнения для профилактики и реабилитации заболеваний     | 56             | 9       | 12 | 10 | 9  | 6  | 10 |
| 4                                           | Модуль 4. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки | 52             | 10      | 7  | 10 | 12 | 8  | 5  |
| 5                                           | Модуль 5. Упражнения для развития подвижности в суставах и по-       | 52             | 8       | 10 | 7  | 10 | 9  | 8  |

|          |                                            |           |           |          |           |          |           |           |
|----------|--------------------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-----------|
|          | звоночнике                                 |           |           |          |           |          |           |           |
| <b>6</b> | <b>Модуль 6. Корректирующие упражнения</b> | <b>54</b> | <b>10</b> | <b>8</b> | <b>10</b> | <b>6</b> | <b>10</b> | <b>10</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>  |
|          | Тесты по общефизической подготовленности   | 12        | 2         | 2        | 2         | 2        | 2         | 2         |
|          | Функциональные пробы                       | 24        | 4         | 4        | 4         | 4        | 4         | 4         |

### Тематическое планирование занятий

для лиц с ограниченными возможностями здоровья (заболевания органов зрения)

| №<br>п/п            | Наименование<br>модулей и тем                                    | Всего<br>часов | Семестр |    |    |    |    |    |
|---------------------|------------------------------------------------------------------|----------------|---------|----|----|----|----|----|
|                     |                                                                  |                | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Практический раздел |                                                                  | 328            | 56      | 56 | 54 | 54 | 54 | 54 |
| Учебные занятия     |                                                                  | 328            | 56      | 56 | 54 | 54 | 54 | 54 |
| 1                   | Модуль 1. Техника безопасности на занятиях                       | 6              | 1       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 2                   | Модуль 2. Оздоровительные системы физических упражнений          | 72             | 12      | 12 | 10 | 10 | 14 | 14 |
| 2.1                 | Общеразвивающие упражнения                                       | 12             | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.2                 | Упражнения на развитие выносливости                              | 12             | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.3                 | Упражнения на развитие скорости                                  | 12             | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.4                 | Упражнения на развитие силы                                      | 12             | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.5                 | Упражнения на развитие гибкости                                  | 12             | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.6                 | Упражнения на развитие ловкости                                  | 12             | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 3                   | Модуль 3. Упражнения для профилактики и реабилитации заболеваний | 56             | 9       | 12 | 10 | 9  | 6  | 10 |
| 4                   | Модуль 4. Гимнастика Аветисова                                   | 52             | 10      | 7  | 10 | 12 | 8  | 5  |
| 5                   | Модуль 5. Гимнастика для снятия утомления глаз                   | 52             | 8       | 10 | 7  | 10 | 9  | 8  |
| 6                   | Модуль 6. Гимнастика Утехина                                     | 54             | 10      | 8  | 10 | 6  | 10 | 10 |
|                     | Выполнение контрольных нормативов                                | 36             | 6       | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  |
|                     | Тесты по общефизической подготовленности                         | 12             | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
|                     | Функциональные пробы                                             | 24             | 4       | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |

## 5.2 Перечень лабораторных работ

Не предусмотрено учебным планом.

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

В соответствии с учебным планом освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» не предусматривает выполнение курсового проекта (работы) или контрольной работы.

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

### 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        | <b>знать</b> основы физической культуры и спорта для поддержания уровня физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности;                                                                                  | Посещение практических занятий<br>Выполнение контрольных нормативов     | Полное посещение практических занятий.<br>Выполнение контрольных нормативов на «отлично»                            | Частичное посещение (менее 50 %) практических занятий.<br>Выполнение контрольных нормативов на «неудов»     |
|             | <b>уметь</b> использовать и соблюдать нормы здорового образа и стиля жизни с учетом здоровьесберегающих технологий при выборе конкретной профессиональной деятельности;                                                                                                   | Посещение практических занятий<br><br>Выполнение контрольных нормативов | Полное или частичное (более 75 %) посещение практических занятий.<br>Выполнение контрольных нормативов на «хорошо». | Частичное посещение (менее 50 %) практических занятий.<br><br>Выполнение контрольных нормативов на «неудов» |
|             | <b>владеть</b> рациональными способами сохранения физического и психического состояния организма, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, приемами формирования мотивационно-ценностного отношения к регулярным занятиям физической культуры и спорта. | Посещение практических занятий<br><br>Выполнение контрольных нормативов | Полное или частичное (более 50 %) посещение практических занятий.<br>Выполнение контрольных нормативов на «удовлет» | Частичное посещение (менее 50 %) практических занятий.<br><br>Выполнение контрольных нормативов на «неудов» |

#### 7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

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

«зачтено»

«не зачтено»

| Компетенция | Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции                                                                                                                        | Критерии оценивания                                                                                                        | Зачтено                                                                                                                                                                | Не зачтено                                                                                           |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7        | <b>знать</b> основы физической культуры и спорта для поддержания уровня физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности; | Знание содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительной и развивающей эффективности. | 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» |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |                                                                                                      |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>уметь</b> 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-корригирующей направленностью | Прохождение медицинского осмотра. Полное или частичное (более 75 %) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворит» | Частичное посещение (менее 50 %) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов» |
|  | <b>владеть</b> рациональными способами сохранения физического и психического состояния организма, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, приемами формирования мотивационно-ценностного отношения к регулярным занятиям физической культуры и спорта. | Владение 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 3 x 10 (м /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 3 x 10 (м/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 3 x 10 (м/сек)                                                                                     | 8,2            | 8,8 | 9,0 | 9,2 | 9,4 |
| Прыжки в длину с места (см)                                                                                      | 195            | 180 | 170 | 160 | 150 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                                                      | 17             | 12  | 10  | 8   | 6   |
| Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)                                                  | 16             | 11  | 8   | 2   | -1  |
| Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз) | 43             | 35  | 32  | 28  | 25  |
| Подача мяча любым способом из 10 раз (ко-во попаданий в площадку)                                                | 9              | 8   | 7   | 6   | 5   |
| Нападающий удар из зон 4; 3; 2. Три попытки в каждой зоне (ко-во попаданий в площадку)                           | 9              | 8   | 7   | 6   | 5   |
| Передача двумя руками с верха 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 3 x 10 (м/сек) | 7,1            | 7,7 | 8,0 | 8,3 | 8,6 |

|                                                                                                                  |     |     |     |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Прыжки в длину с места (см)                                                                                      | 240 | 225 | 210 | 200 | 190 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                                                      | 44  | 32  | 28  | 24  | 20  |
| Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)                                                  | 13  | 8   | 6   | 0   | -5  |
| Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз) | 48  | 37  | 33  | 30  | 26  |
| Подача мяча любым способом из 10 раз (ко-во попаданий в площадку)                                                | 10  | 9   | 8   | 7   | 6   |
| Нападающий удар из зон 4;3;2. Три попытки в каждой зоне (ко-во попаданий в площадку)                             | 10  | 9   | 8   | 7   | 6   |
| Передача двумя руками с верха 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 3 x 10 (м/сек)                                                                                     | 8,2            | 8,8 | 9,0 | 9,2 | 9,4 |
| Прыжки в длину с места (см)                                                                                      | 195            | 180 | 170 | 160 | 150 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                                                      | 17             | 12  | 10  | 8   | 6   |
| Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)                                                  | 16             | 11  | 8   | 2   | -1  |
| Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз) | 43             | 35  | 32  | 28  | 25  |
| Броски из-под кольца с двух шагов из 10 раз (ко-во попаданий в кольцо)                                           | 9              | 8   | 7   | 6   | 5   |
| Броски из различных положений из 10 раз (ко-во попаданий в кольцо)                                               | 9              | 8   | 7   | 6   | 5   |
| Подача одной и двумя руками в квадрат на расстоянии 6 - 7 м (ко-во раз)                                          | 9              | 8   | 7   | 6   | 5   |

**(мужчины)**

| Тесты                                                       | Оценка в очках |     |     |     |     |
|-------------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
|                                                             | 5              | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Челночный бег 3 x 10 (м/сек)                                | 7,1            | 7,7 | 8,0 | 8,3 | 8,6 |
| Прыжки в длину с места (см)                                 | 240            | 225 | 210 | 200 | 190 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 44             | 32  | 28  | 24  | 20  |

|                                                                                                                  |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|
| Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)                                                  | 13 | 8  | 6  | 0  | -5 |
| Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз) | 48 | 37 | 33 | 30 | 26 |
| Броски из-под кольца с двух шагов из 10 раз (ко-во попаданий в кольцо)                                           | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  |
| Броски из различных положений из 10 раз (ко-во попаданий в кольцо)                                               | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  |
| Подача одной и двумя руками в квадрат на расстоянии 6 - 7 м (ко-во раз)                                          | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  |

Студенты заочной формы обучения с целью контроля над изменением физической подготовленности во 2 семестре выполняют 4 теста.  
(женщины)

| Тесты                                                                                                            | Оценка в очках |     |     |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
|                                                                                                                  | 5              | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Челночный бег 3 x 10 (м/сек)                                                                                     | 8,2            | 8,8 | 9,0 | 9,2 | 9,4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                                                      | 17             | 12  | 10  | 8   | 6   |
| Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)                                                  | 16             | 11  | 8   | 2   | -1  |
| Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз) | 43             | 35  | 32  | 28  | 25  |

(мужчины)

| Тесты                                                                                                            | Оценка в очках |     |     |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
|                                                                                                                  | 5              | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Челночный бег 3 x 10 (м/сек)                                                                                     | 7,1            | 7,7 | 8,0 | 8,3 | 8,6 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                                                         | 15             | 12  | 10  | 7   | 5   |
| Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)                                                  | 13             | 8   | 6   | 0   | -5  |
| Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз) | 48             | 37  | 33  | 30  | 26  |

Для оценки успеваемости студентов с ограниченными возможностями здоровья, учитывая различные заболевания, недостатки физического развития, различную степень физической работоспособности и двигательной подготовленности, используется ряд функциональных проб, контрольных упражнений и тестов, а не нормативов, отражающих развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии

здоровья и самочувствия. Основным критерием положительной оценки должно быть улучшение показателей тестов в процессе периода обучения в вузе.

Перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения определяет кафедра физического воспитания и спорта университета с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов.

### **Контрольные упражнения (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья (женщины)**

| Тесты                                                                   | Оценка в очках |     |     |     |     |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
|                                                                         | 5              | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Прыжок в длину с места (см)                                             | 180            | 170 | 160 | 150 | 140 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (кол-во раз)              | 15             | 12  | 10  | 8   | 6   |
| Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)          | 12             | 10  | 8   | 6   | 4   |
| В висе на шведской стенке сгибание и разгибание ног до 90° (кол-во раз) | 15             | 12  | 10  | 8   | 6   |
| Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)         | 12             | 7   | 2   | 0   | -5  |
| Прыжки через скакалку                                                   | 130            | 115 | 100 | 85  | 60  |

(мужчины)

| Тесты                                                           | Оценка в очках |     |     |     |     |
|-----------------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
|                                                                 | 5              | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Прыжок в длину с места (см)                                     | 230            | 220 | 210 | 200 | 190 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)             | 30             | 25  | 20  | 17  | 15  |
| Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)  | 12             | 10  | 8   | 6   | 4   |
| В висе на шведской стенке поднимание ног до 90° (кол-во раз)    | 15             | 12  | 10  | 8   | 6   |
| Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см) | 10             | 5   | 0   | -5  | <-4 |
| Прыжки через скакалку                                           | 115            | 100 | 85  | 70  | 55  |

### **Тесты для оценки функциональной подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья**

| Тесты                                     | Оценка в очках |           |           |           |          |
|-------------------------------------------|----------------|-----------|-----------|-----------|----------|
|                                           | 5              | 4         | 3         | 2         | 1        |
| Индекс Руфье <sup>1</sup> (баллы)         | 0-4            | 5-10      | 11-15     | 16-20     | ≥ 21     |
| Проба Штанге <sup>2</sup> (мужчины) (сек) | ≥50            | 40-49     | 30-39     | 20-29     | ≤19      |
| Проба Штанге (женщины) (сек)              | ≥40            | 30-39     | 20-29     | 10-19     | ≤9       |
| Проба Генчи <sup>3</sup> (мужчины) (сек)  | ≥40            | 30-39     | 20-29     | 15-19     | ≤14      |
| Проба Генчи (женщины) (сек)               | ≥30            | 20-29     | 15-19     | 10-14     | ≤9       |
| Тест Купера <sup>4</sup> (м)              | ≥1700          | 1690-1500 | 1490-1300 | 1290-1100 | 1090-900 |
| Проба Ромберга <sup>5</sup> (сек)         | ≥30            | 15-29     | 10-14     | 5-9       | ≤4       |

|                                         |    |      |       |       |     |
|-----------------------------------------|----|------|-------|-------|-----|
| Ортостатическая проба <sup>6</sup> (уд) | ≤6 | 7-12 | 13-18 | 19-20 | ≥21 |
|-----------------------------------------|----|------|-------|-------|-----|

<sup>1</sup>**Индекс Руфье (J)** – оценивается состояние сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса. У занимающегося в положении сидя (после 5-минутного отдыха) измеряют пульс (P1), затем выполняются за 30 секунд 30 приседаний – юноши, 24 приседания – девушки, затем сразу измеряют пульс стоя (P2). Через минуту вновь подсчитывают пульс стоя (P3). Индекс Руфье рассчитывается по формуле  $J = (4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) : 10$

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

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

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

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

<sup>6</sup>**Ортостатическая проба.** Проба с переменой положения тела. Утром, не вставая с постели подсчитать пульс. Затем встать и через минуту снова сосчитать пульс. Хорошая реакция сердца на нагрузку – учащение пульса на 6 - 12 ударов, удовлетворительная – на 13 - 18 ударов, неблагоприятная – свыше 20 ударов. Пробу можно проводить в спортивном зале после предварительного отдыха не менее 5 мин.

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 3 x 10 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; прыжки в длину с места; поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин.

## 7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач

Подача мяча любым способом; нападающий удар из зон 4,3,2; передача двумя руками с верху на точность; броски из-под кольца с двух шагов; броски в кольцо из различных положений; подача одной и двумя руками в квадрат на расстоянии 6-7 м.

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

1. Физическая культура, ее цель и задачи.
2. Значение физической культуры в подготовке к профессиональной деятельности.
3. Организация, содержание и формы проведения самостоятельных занятий.
4. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
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**

Не предусмотрено учебным планом

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

Обучающиеся очной формы обучения, выполнившие учебную программу в 1 - 6 семестрах, и заочной формы обучения, выполнившие учебную программу во 2 семестре, сдают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателем показателей, основанных на использовании двигательной активности, не ниже определенного минимума:

- 1) регулярности посещения учебных занятий;
- 2) результатов выполнения контрольных нормативов;
- 3) прохождения медосмотра.

Условием допуска к выполнению контрольных нормативов (тестированию) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

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.

При получении оценки «Зачтено» требуемые в рабочей программе знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на промежуточном этапе считаются достигнутыми.

### 7.2.7 Паспорт оценочных материалов

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины            | Код контролируемой компетенции (или ее части) | 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 подготовки (контрольные упражнения)         |
| 4     | Баскетбол                                           | УК-7                                          | Тесты специальной физической подготовки (контрольные упражнения)         |
| 5     | Волейбол                                            | УК-7                                          | Тесты специальной физической подготовки (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.

10. Готовцев, Е. В. Баскетбол: вариативная часть физической культуры: учеб.-метод. пособие / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В.А. Петько; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 90 с.

11. Гриднев В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин. — Электрон. текстовые данные. — Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2015. — 80 с. — 978-5-8265-1375-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63880.html>

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

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

14. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 108 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>.— ЭБС «IPRbooks»

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

16. Козлов, В.И., Анохина, И.А., Зиземская, Н.И. Общая физическая подготовка: вариативная часть физической культуры: метод. рекомендации И.А. Анохина, В.И. Козлов, Н.И. Зиземская; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 38 с.

17. Козлов, В.И., Войтович, Д.И. Основы развития физических качеств в волейболе: метод. рекомендации / В.И. Козлов, Д.И. Войтович; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 30 с.

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

19. 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>.

20. 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.

21. 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>

22. 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.

23. 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.

24. 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.

25. 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>

26. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания студентов: 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.

27. 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»

28. 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»

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

30. 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>

31. 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»

32. 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>.

33. 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»

34. Чернев, И.Л., Ермолова, Е.А., Кораблина, А.М. Настольный теннис: вариативная часть физической культуры: методические рекомендации / И.Л. Чернев, Е.А. Ермолова, А.М. Кораблина. – Воронеж: Воронежский ГАСУ, 2016. – 33 с.

## **8.2 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень 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>
- Образовательный портал ВГТУ – <https://old.education.cchgeu.ru>.

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

Специализированное оборудование кафедры физического воспитания и спорта.

## **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.

Освоение дисциплины оценивается на зачете.

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

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| №<br>п/п | Перечень вносимых изменений                                                                                                                                                                                   | Дата<br>внесения<br>изменений | Подпись заведующего<br>кафедрой,<br>ответственной<br>за реализацию ОПОП             |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Актуализирован раздел 8.2: при осуществлении образовательного процесса по дисциплине используется образовательный портал ВГТУ – <a href="https://old.education.cchgeu.ru">https://old.education.cchgeu.ru</a> | 31.08.2021                    |  |
| 2        |                                                                                                                                                                                                               |                               |                                                                                     |
| 3        |                                                                                                                                                                                                               |                               |                                                                                     |
| 4        |                                                                                                                                                                                                               |                               |                                                                                     |