МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Декан факультета машиностроения и аэрокосмической техники
_____ В. И. Ряжских
« 29 » июня 2018 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки 15.03.01 «Машиностроение»

Профиль «Технологии, оборудование и автоматизация машиностроительных производств» (АБ)

Квалификация выпускника бакалавр

Нормативный период обучения 4г 11м

Форма обучения заочная

Год начала подготовки 2018г

Автор программы _____ Т.М. Балакари

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

Руководитель ОПОП _____ В. Р. Петренко

Воронеж 2018

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам вариативной части (дисциплины по выбору)

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции
ОК-8	знать основы физической культуры и спорта для поддержания уровня физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	уметь использовать и соблюдать нормы здорового образа и стиля жизни с учетом здоровьесберегающих технологий при выборе конкретной профессиональной деятельности.
	владеть рациональными способами сохранения физического и психического состояния организма, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья. Приемами формирования мотивационно-ценностного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составляет 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий

Заочная форма обучения

Виды учебной работы	Всего часов	Курс 1, семестр					
		2					
Аудиторные занятия (всего)	6	6					
В том числе:							
Практические занятия (ПЗ)	6	6					
Самостоятельная работа	318	318					
Контроль - зачет	4	Зачет					
Общая трудоемкость: академические часы	328	328					

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Практ. зан.	СРС	Контроль	Всего, час
1	Инструктаж по технике безопасности		-	-	-	-

2	Оздоровительные системы физических упражнений	Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Упражнения на формирование правильной осанки. Круговая тренировка	-			
3.1 – -3.4	Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования. Организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя	Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы. Занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства.	--	318		318
4	Выполнение контрольных нормативов		6	318	-	324
	Виды промежуточной аттестации	**Зачет**	-	-	4	4
		Итого	**6**	**318**	**4**	**328**

Заочная форма обучения «Волейбол»

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Контроль	Всего, час
2	Волейбол	Стойки волейболиста. Передвижение по волейбольной площадке. Подачи и прием мяча. Комбинации игры в защите и нападении. Игра по правилам.				
3	Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования. Организуемые по собственной инициативе сту-	Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы. Занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства.	--	318		318

	дентов в удобное время при консультации преподавателя					
4	Выполнение контрольных нормативов		6	318	-	324
	Виды промежуточной аттестации	Зачет	-	-	4	4
		Итого	**6**	**318**	**4**	**328**

Заочная форма обучения «Баскетбол»

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Контроль	Всего, час
2	Баскетбол	Стойка баскетболиста. Передвижение по баскетбольной площадке. Ведение мяча. Передача и ловля меча. Броски в кольцо. Комбинации игры в защите и нападении. Игра по правилам.				
3.1-3.4	Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования. Организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя	Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы. Занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства.	--	318		318
4	Выполнение контрольных нормативов		6	318	-	324
	Виды промежуточной аттестации	**Зачет**	-	-	4	4
		Итого	**6**	**318**	**4**	**328**

Тематическое планирование заочного обучения

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
Учебные занятия								
2	**Модуль №2. Оздоровительные системы физических упражнений**		-	-	-	-	-	-
2.1	Общеразвивающие упражнения		-	-	-	-	-	-
2.2	Упражнения на формирование правильной осанки		-	-	-	-	-	-
2.6	Круговая тренировка		-	-	-	-	-	-
3	Практические занятия	6	-	6	-	-	-	-
4	**Контроль**	4	-	4	-	-	-	-
Самостоятельные занятия		**318**	**-**	**318**		**-**	**-**	**-**
Всего		**328**	**-**	**328**		**-**	**-**	**-**

5.2 Перечень лабораторных работ

Не предусмотрено учебным планом.

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

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

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

7.1.1 Этап текущего контроля

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

«аттестован»;

«не аттестован».

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Аттестован	Не аттестован
ОК-8	знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Посещение практических занятий, Выполнение контрольных нормативов	Полное посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «отлично»	Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов»

	уметь использовать и соблюдать нормы здорового образа и стиля жизни с учетом здоровьесберегающих технологий при выборе конкретной профессиональной деятельности.	Посещение практических занятий, Выполнение контрольных нормативов	Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «хорошо».	Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов»
	владеть рациональными способами сохранения физического и психического состояния организма, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья. Приемами формирования мотивационно-ценностного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.	Посещение практических занятий, Выполнение контрольных нормативов	Полное или частичное (более 50%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «удов»	Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов»

7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

Результаты промежуточного контроля знаний для заочной формы обучения оцениваются во 2 семестре по системе:

«зачтено»

«не зачтено»

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Зачтено	Не зачтено
ОК-8	знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Знания содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность	Прохождение медицинского осмотра. Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворит»	Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов»
	уметь использовать 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»	посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов»
	владеть рациональными способами сохранения физического и психиче-	Владения способами определения дозировки физической нагрузки и направ-	Прохождение медицинского осмотра. Полное или частичное (более 75%) по-	50%) практических занятий. Выполнение

	ского состояния организма, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья. Приемами формирования мотивационно-ценностного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.	ленности физических упражнений	сещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворит»	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

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 3х10м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения, стоя на скамейке (см)	16	11	8	2	-1
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой, за 1 мин. (кол-во раз)	43	35	32	28	25

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3х10м (сек)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5
Наклоны туловища вперед-вниз из положения, стоя на скамейке (см)	13	8	6	0	-5
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой, за 1 мин. (кол-во раз)	48	37	33	30	26

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

(женщины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3х10м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150
Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	16	11	8	2	-1
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой, за 1 мин. (кол-во раз)	43	35	32	28	25
Подача мяча любым способом из 10 раз (ко-во попаданий в площадку)	9	8	7	6	5
Нападающий удар из зон 4;3;2. Три попытки в каждой зоне (ко-во попаданий в площадку)	9	8	7	6	5
Передача двумя руками сверху на точность из 10 раз в зоне (ко-во попаданий в площадку)	9	8	7	6	5

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3х10м (сек)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6
Прыжки в длину с места (см)	240	225	210	200	190
Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	24	20
Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	13	8	6	0	-5
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой, за 1 мин. (кол-во раз)	48	37	33	30	26
Подача мяча любым способом из 10 раз (ко-во попаданий в площадку)	10	9	8	7	6
Нападающий удар из зон 4;3;2. Три попытки в каждой зоне (ко-во попаданий в площадку)	10	9	8	7	6
Передача двумя руками сверху на точность из 10 раз в зоне (ко-во попаданий в площадку)	10	9	8	7	6

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

(женщины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3х10м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150
Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	16	11	8	2	-1
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой, за 1 мин. (кол-во раз)	43	35	32	28	25
Броски из-под кольца с двух шагов из 10 раз (ко-во попаданий в кольцо)	9	8	7	6	5
Броски из различных положений из 10 раз (ко-во попаданий в кольцо)	9	8	7	6	5
Подача одной и двумя руками в квадрат на расстоянии 6-7 м (ко-во раз)	9	8	7	6	5

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3х10м (сек)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6
Прыжки в длину с места (см)	240	225	210	200	190
Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	24	20
Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	13	8	6	0	-5
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой, за 1 мин. (кол-во раз)	48	37	33	30	26
Броски из-под кольца с двух шагов из 10 раз (ко-во попаданий в кольцо)	10	9	8	7	6
Броски из различных положений из 10 раз (ко-во попаданий в кольцо)	10	9	8	7	6
Подача одной и двумя руками в квадрат на расстоянии 6-7 м (ко-во раз)	10	9	8	7	6

7.2.2 Примерный перечень заданий для решения стандартных задач

Челночный бег 3х10м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; прыжки в длину с места; поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин.

7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач

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

7.2.4 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету

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

7.2.5 Примерный перечень заданий для подготовки к экзамену

Экзамен не предусмотрен учебным планом.

7.2.6. Методика выставления оценки при проведении промежуточной аттестации

Обучающиеся 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 преподавателя показателей, основанных на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума:

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

При оценке усвоения учебного материала учитывается:

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Самостоятельное составление и систематическое выполнение комплексов физических упражнений.
3. Умение оценить динамику функциональных показателей и уровень физической подготовленности (по данным дневника самоконтроля).
4. Участие в основных оздоровительных мероприятиях, организуемых кафедрой физического воспитания и спорта, студенческих научных конференциях.

7.2.7 Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Инструктаж по технике безопасности	ОК-8	Устный опрос
2	Оздоровительные системы физических упражнений	ОК-8	Устный опрос, тесты общей физической подготовленности (контрольные упражнения)
3.1	Ритмическая гимнастика (мини футбол)	ОК-8	Тесты специальной физической подготовленности (контрольные упражнения)

3.2	Баскетбол	ОК-8	Тесты специальной физической подготовленности (контрольные упражнения)
3.3	Волейбол	ОК-8	Тесты специальной физической подготовленности (контрольные упражнения)
3.4	Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	ОК-8	Выполнение испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» V1 ступени
4	Выполнение контрольных нормативов	ОК-8	Тестирование

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

Усвоение материала определяется преподавателем по уровню овладения соответствующими практическими умениями и навыками, их исполнение 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.

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. Муллер, А. Б. и др. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина; Сиб. Фед. Ун-т. – М.: Юрайт, 2012. – 424 с. - Электронная версия в ЭБС «Юрайт». – (Рек. ГОУВПО «Моск. пед. гос. ун-т» в качестве учеб. пособия)

3. Лысова, И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.А. Лысова. – Москва: Московский гуманитарный университет, 2012. – 161 с. – ISBN 978-5-98079-753-9. –URL:http://www.iprbookshop.ru/8625

4. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.П. Кокоулина. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – URL:http://www.iprbookshop.ru/11049

Дополнительная литература

5. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков. – Москва: ЮНИТИ–ДАНА, 2012. – 431 с. – ISBN 978-5-238-01157-8. – URL: http://www.iprbookshop.ru/15491

6. Якубовский, Я.К. Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Я.К. Якубовский. – Владивосток: Владивостовский филиал Российской таможенной академии, 2011. – 146 с. – ISBN 978-5-9590-0573-3. – URL: http://www.iprbookshop.ru/05807

7. Валкина, Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие / Н.В. Валкина, Н.С.Григорьева, С.Н. Башкайкина. – Электрон. текстовые данные. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. – 59 с. – URL:http://www.iprbookshop.ru/59186.html — ЭБС «IPRbooks»

8. 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. – URL: http://www.iprbookshop.ru/54139.html

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

10. Аракелян, И.Г. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: метод. указания / И. Г. Аракелян. – Электрон. текстовые данные. – Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. – 44 с. – URL: http://www.iprbookshop.ru/22630.

11. Профилактические и лечебные свойства массажа и самомассажа [Электронный ресурс]: методические указания / Е.В. Литвинов, Г.Я. Хромых, Н. Н. Вялых. – Воронеж: ФГОУВПО «ВГТУ», 2015. – Режим доступа: http://bibl.cchgeu.ru/MarcWeb2/Found.asp

12. Организации учебных занятий для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: методические указания / Е.В. Литвинов, Л.А. Никифорова, А.М. Надеев. – Воронеж: ФГОУВПО «ВГТУ», 2015. –

Регистр. № 428. – 2015. – Режим доступа: http://bibl.cchgeu.ru/MarcWeb2/Found.asp

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

14. Козлов, В.И. и др. Общая физическая подготовка: вариативная часть физической культуры [Текст]: метод. рекомендации / И.А. Анохина, В.И. Козлов, Н.И. Зиземская; Воронежский ГАСУ. – Воронеж: ВГАСУ, 2016. – 38 с.

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

16. 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, 2015. – 326 с. – 978-5-7264-1063-0. – URL: http://www.iprbookshop.ru/35347.html

17. 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. – URL: http://www.iprbookshop.ru/69779.html — ЭБС «IPRbooks»

18. Чернев, И.Л и др. Настольный теннис: вариативная часть физической культуры [Текст]: методические рекомендации / И.Л. Чернев, Е.А. Ермолова, А.М. Кораблина. – Воронеж: ВГАСУ, 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

9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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

№ п/п	Наименование
1	Антенна волейбольная
2	Баскетбольные щиты
3	Беговая дорожка профессиональная Aerofit Professional 8700TM
4	Бицепс машина
5	Боксерский мешок
6	Велотренажер вертикальный профессиональный
67	Велотренажер профессиональный горизонтальный Aerofit Pro 9500R 7"
8	Весы электрические медицинские
9	Винтовка «Урал-2»
10	Винтовка БК-3
11	Винтовка МЦ-12
12	Винтовка ТОЗ-18-01
13	Ворота гандбольные
14	Гантели виниловые 2кг
15	Гантели профессиональные (10, 12, 15, 18, 20, 24, 26, 28, 30, 32 кг)
16	Гантели профессиональные 35 кг MB FdbEM-B35
17	Гантели профессиональные 38 кг MB FdbEM-B38
18	Гантели профессиональные 40 кг MB FdbEM-B40
19	Гантель профессиональная 42 кг MB FdbEM-B42
20	Гантель профессиональная 45 кг MB FdbEM-B45
21	Гантель профессиональная разборная d=50MM 63 кг
22	Гимнастическая скамейка
23	Гимнастические маты
24	Гири
25	Гонг
26	Гриф
27	Динамометр
28	Доска для плавания
29	Ковер борцовский
30	Коврик гимнастический
31	Коврик туристический
32	Компас
33	Лыжи беговые с креплением

34	Манометр для мячей
35	Мяч баскетбольный
36	Мяч волейбольный
37	Мяч гандбольный
38	Мяч теннисный
39	Мяч футбольный
40	Мячи для фитнеса
41	Обруч
42	Обруч стальной цветной
43	Палка гимнастическая
44	Патроны 5,6 мм «Стандарт»
45	Пистолет ИЖ-ХР-30
46	Пистолет ИЖ-ХР-31
47	Пистолет Марголин
48	Пистолет МЦ
49	Пистолет МЦП
50	Пистолет МЦУ
51	Пистолет ТОЗ-35
52	Покрышка для борцовского ковра
53	Револьвер ТОЗ-36
54	Ростомер
55	Свисток
56	Секундомер
57	Сетка для бадминтона
58	Сетка для волейбола
59	Сетка для гандбола
60	Сетка для настольного тенниса
61	Сетка для настольного тенниса
62	Силовой тренажер
63	Скамейка для жима горизонтальная
64	Скамейка для жима горизонтальная МВ 2,06
65	Скамейка регулировочная В-206
66	Скамейка универсальная
67	Скамейка универсальная МВ 2,27
68	Скамья гимнастическая
69	Станция 3-х позиционная в комплекте с ручками
70	Стенка гимнастическая «шведская»
71	Стенка шведская
72	Стойка для приседаний
73	Стойка для хранения гантелей фитнес в комплекте с хромированными гантелями
74	Стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций) МВ 1,15
75	Стойка для хранения дисков на 50мм
76	Стойка комбинированная (комбинированный станок)
77	Стойка под гантели МВ 1,18
78	Стойка под диски
79	Сумка для мячей
80	Табло перекидное
81	Тактическая доска
82	Тележка для мячей
83	Теннисный стол

84	Тонометр
85	Тренажер – голень - сидя (свободные веса) МВ 4.10
86	Тренажер - грудь – машина (Баттерфляй) БТ-105
87	Тренажер - для мышц бедра - разгибатель БТ-107
88	Тренажер - для мышц бедра - сгибатель БТ-108
89	Тренажер - скамейка для пресса регулируемая БТ-311
90	Тренажер - станок для разгибания спины (гиперэкстензия угловая) БТ-313
91	Тренажер - стойка под штанги настенная для 5-ти комплектов БТ-407
92	Тренажер - торс - машина скручивание (грузоблок) МВ 3,34
93	Тренажер гребной профессиональный
94	Тренажер для приводящих и отводящих мышц бедра БТ-109
95	Тренажер профессиональный эллиптический
96	Труба зрительная
97	Турник настенный
98	Штанга "олимпийская" MB-Barbell
99	Штанга "Олимпийская" в комплекте
100	Штанга "Олимпийская" ф50мм
101	Штанга для пауэрлифтинга ф50мм
102	Электронное табло для баскетбола
103	Электростимулятор лабораторный п/л 2708

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

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

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

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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Перечень вносимых изменений	Дата внесения изменений	Подпись заведующего кафедрой, ответственной за реализацию ОПОП
1	Актуализирован раздел 8.1 в части состава учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	31.08.2019	
2	Актуализирован раздел 8.2 в части состава используемого лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и справочных информационных систем	31.08.2019	
3	Актуализирован раздел 9 в части состава материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса	31.08.2019	
4	Актуализирован раздел 8.1 в части состава учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	31.08.2020	
5	Актуализирован раздел 8.2 в части состава используемого лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и справочных информационных систем	31.08.2020	
6	Актуализирован раздел 9 в части состава материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса	31.08.2020	

7	Актуализирован раздел 8.1 в части состава учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	31.08.2021	
8	Актуализирован раздел 8.2 в части состава используемого лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и справочных информационных систем	31.08.2021	
9	Актуализирован раздел 9 в части состава материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса	31.08.2021	