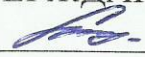


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Воронежский государственный технический университет»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  К.А. Склиаров  
«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки 27.03.05 ИННОВАТИКА

Профиль *Инновационные технологии*

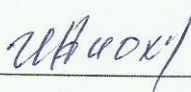
Квалификация выпускника бакалавр

Нормативный период обучения 4 года


Форма обучения очная

Год начала подготовки 2017

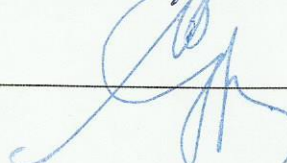
Автор программы

 /И. А. Анохина/

Заведующий кафедрой  
Физического воспитания и  
спорта

 /Е.В. Костин/

Руководитель ОПОП

 /М.С. Суровский/

Воронеж 2019

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Цели дисциплины**

Целью дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **1.2. Задачи освоения дисциплины**

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

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам вариативной части блока Б1.

## **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	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;</li> <li>- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</li> </ul>
	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</li> <li>- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</li> </ul>
	<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение</li> </ul>

	<p>двигательным действиям и развитие физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;</li> <li>- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
--	--

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий  
**очная форма обучения**

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	328	34	34	68	68	62	62
В том числе:							
Практические занятия (ПЗ)	328	34	34	68	68	62	62
Виды промежуточной аттестации - зачет	+	+	+	+	+	+	+
Общая трудоемкость: академические часы зач.ед.	328 0	34 0	34 0	68 0	68 0	62 0	62 0

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**5.1 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий**  
**очная форма обучения**

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Всего, час
1	Учебно-тренировочный	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта.	26	-	26
2	Учебно-тренировочный	Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах основного, специального и спортивного отделений.	26	-	26

3	Учебно-тренировочный	Обязательными видами физических упражнений являются спортивные игры, упражнения скоростно-силовой, силовой направленности и профессионально-прикладной физической подготовки	26	-	26
4	Учебно-тренировочный	Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.	26	-	26
5	Учебно-тренировочный	Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств	28	-	28
6	Учебно-тренировочный	Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.	28	-	28
7	Учебно-тренировочный	Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, специальном и спортивном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий и учебно-тематического плана.	28	-	28
8	Контрольный (выполнение контрольных нормативов)	Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, практических умений и навыков, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.	28	-	28
9	Контрольный (выполнение контрольных нормативов)	Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы.	28	-	28
10	Контрольный (выполнение контрольных	Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.	28	-	28

	нормативов)				
11	Контрольный  (выполнение  контрольных  нормативов)	Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.	28	-	28
12	Контрольный  (выполнение  контрольных  нормативов)	Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.	28	-	28
<b>Итого</b>			<b>328</b>	<b>0</b>	<b>328</b>

## 5.2 Перечень лабораторных работ

Не предусмотрено учебным планом

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

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» курсовые проекты и контрольные работы не предусмотрены

## 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:  - значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической	Сдача экзамена на оценку «отлично»	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах

	<p>культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</li> </ul>			
	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;</li> <li>- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</li> </ul>	Сдача экзамена на оценку «хорошо»	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах
	<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;</li> <li>- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;</li> <li>- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	Сдача экзамена на оценку «удовлетворительно»	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах

### 7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

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

«зачтено»

«не зачтено»

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Зачтено	Не зачтено
ОК-8	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;</li><li>- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;</li><li>- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</li></ul>	Тест	Выполнение теста на 70-100%	Выполнение менее 70%
	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;</li><li>- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;</li><li>- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</li></ul>	Решение стандартных практических задач	Продемонстрирован верный ход решения в большинстве задач	Задачи не решены
	владеть:	Решение	Продемонстриров	Задачи не



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;</li> <li>- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;</li> <li>- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	прикладных задач в конкретной предметной области	а н верный ход решения в большинстве задач	решены
--	---	--	--	--------

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

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, в 1-6 семестрах сдают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем показателей, основанных на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума:

1) регулярности посещения учебных занятий;

2) результатов выполнения обязательных (федеральный компонент) и дополнительных тестов (кафедральных и специализированных), разрабатываемых кафедрой физического воспитания и спорта для студентов разных учебных групп по видам спорта (основного и спортивного отделения), по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов;

3) прохождения медосмотра.

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

### **7.2.1 Примерный перечень заданий для подготовки к тестированию**

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

### **7.2.2 Примерный перечень заданий для решения стандартных задач**

1. При самостоятельных занятиях на тренажёрах:

заниматься по самочувствию

заниматься до «отказа»

**проверять техническое состояние тренажёра перед каждым занятием**

2. При проведении занятий по кроссу:

проводить занятия в лесу

оградить места расположения судейской бригады

**оградить трассу в местах скопления зрителей, а также места старта и**

## **финиша**

3. При групповом старте на короткие дистанции:

бежать кратчайшим путём

**бежать только по своей дорожке**

бежать к учителю

4. Могут ли учащиеся, освобожденные в данный момент от занятий физическими упражнениями, привлекаться в качестве страхующих:

могут всегда

**категорически запрещено**

могут по два человека

5. При выполнении физических упражнений нужно:

громко разговаривать, смеяться

**быть внимательным и соблюдать тишину**

мешать выполнять физические упражнения другим

### **7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач**

1. Выход учащихся из спортивного зала возможен:

по необходимости

по желанию

**по разрешению преподавателя**

2. Использовать неисправные тренажёры, спортивные снаряды, спортивное оборудование, заниматься на неподготовленных площадках:

можно со страховкой

можно, соблюдая осторожность

**нельзя**

3. Во время занятий все острые, выступающие предметы должны быть:

открытыми

**заставлены матами или огорожены**

обозначены яркими знаками (лентами, флажками)

4. Где нужно находиться во время упражнения в метании:

**на безопасном расстоянии слева**

справа от метаемого

за спиной

5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены:

**всегда**

в редких случаях

иногда

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

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. ЛФК после перенесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
10. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
11. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
12. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
13. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
14. Физическая культура студента.
15. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
16. Организация физического воспитания в вузе.
17. Компоненты физической культуры.
18. Средства физической культуры и спорта.
19. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
20. Общее представление о строении тела человека.
21. Функциональные системы организма.
22. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
23. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и

умственной деятельности.

24. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

25. Витамины и их роль в обмене веществ.

26. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.

27. Роль отдельных систем организма человека в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма.

28. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

29. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

30. Здоровый образ жизни студента.

31. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

32. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.

33. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

34. Режим труда и отдыха.

35. Гигиенические основы закаливания.

36. Личная гигиена студента и ее составляющие.

37. Профилактика вредных привычек.

38. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

39. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

40. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

41. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.

42. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.

43. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.

44. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
45. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
46. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
47. Типы изменений умственной работоспособности студента.
48. Методические принципы физического воспитания.
49. Средства и методы физического воспитания.
50. Основы обучения движениям.
51. Характеристика и воспитание физических качеств.
52. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
53. Структура учебно-тренировочного занятия.
54. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
55. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
56. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
57. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
58. Значение мышечной релаксации.
59. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
60. Формы занятий физическими упражнениями.
61. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
62. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
63. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
64. Единая спортивная классификация. Календарь спортивных соревнований.

65. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования. Студенческие спортивные организации.
66. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
67. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
68. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
69. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
70. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки
71. Мотивации и целенаправленность самостоятельных занятий. Их формы, структура и содержание.
72. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
73. Организация самостоятельных занятий.
74. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
75. Гигиена самостоятельных занятий.
76. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
77. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
78. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
79. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
80. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
81. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
82. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
83. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля

84. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
85. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
86. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
87. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
88. Методика подбора средств ППФП студентов
89. Влияние современных условий труда и быта на жизнедеятельность человека.
90. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
91. Место ППФП в системе физического воспитания.
92. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
93. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
94. Система контроля ППФП студентов.
95. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
96. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
97. Выбор технических средств занятий и определение рациональной последовательности их использования.
98. Роль и значение ППФП и профилактика утомления.
99. Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускника вуза.
100. Назначение и задачи ППФП.
101. Педагогический контроль в ППФП.
102. Формы ППФП.



103. Средства ППФП.
104. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
105. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела.
106. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
107. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе
108. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.
109. Основные виды релаксации.
110. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
111. Основы самомассажа.
112. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
113. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
114. Характеристика производственной физической культуры.
115. Физическая культура в рабочее и свободное время.
116. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
117. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
118. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
119. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
120. Основные формы занятий физическими упражнениями.
121. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
122. Физическая культура и спорт в свободное время бакалавра.

### 7.2.5 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач

Не предусмотрено учебным планом

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

С целью контроля над изменением физической подготовленности в каждом семестре студенты основного и спортивного отделений выполняют 7 тестов.

### 7.2.7 Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Учебно-тренировочный	ОК-8	Тест, контрольная работа, защита лабораторных работ, защита реферата, требования к курсовому проекту....
2	Учебно-тренировочный	ОК-8	Тест, контрольная работа, защита лабораторных работ, защита реферата, требования к курсовому проекту....
3	Учебно-тренировочный	ОК-8	Тест, контрольная работа, защита лабораторных работ, защита реферата, требования к курсовому проекту....
4	Учебно-тренировочный	ОК-8	Тест, контрольная работа, защита лабораторных работ, защита реферата, требования к курсовому проекту....
5	Учебно-тренировочный	ОК-8	Тест, контрольная работа, защита лабораторных работ, защита реферата, требования к курсовому проекту....
6	Учебно-тренировочный	ОК-8	Тест, контрольная работа, защита лабораторных работ, защита реферата, требования к курсовому проекту....
7	Учебно-тренировочный	ОК-8	Тест, контрольная

			работа, защита лабораторных работ, защита реферата, требования к курсовому проекту....
8	Контрольный (выполнение контрольных нормативов)	ОК-8	Тест, контрольная работа, защита лабораторных работ, защита реферата, требования к курсовому проекту....
9	Контрольный (выполнение контрольных нормативов)	ОК-8	Тест, контрольная работа, защита лабораторных работ, защита реферата, требования к курсовому проекту....
10	Контрольный (выполнение контрольных нормативов)	ОК-8	Тест, контрольная работа, защита лабораторных работ, защита реферата, требования к курсовому проекту....
11	Контрольный (выполнение контрольных нормативов)	ОК-8	Тест, контрольная работа, защита лабораторных работ, защита реферата, требования к курсовому проекту....
12	Контрольный (выполнение контрольных нормативов)	ОК-8	Тест, контрольная работа, защита лабораторных работ, защита реферата, требования к курсовому проекту....

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

Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже "удовлетворительно". Оценка выводится преподавателем на основании результатов опроса и собеседования по обязательным теоретическим и методико-практическим темам, вынесенным на семестровый зачет.

Оценка физической подготовленности студентов основного и спортивного отделений определяется из расчета среднего количества очков по

7 тестам, вынесенным на семестровый зачет. Наряду с оценкой проводится анализ физической подготовленности и выработка рекомендаций по ее улучшению.

Суммарная оценка физической подготовленности определяется средним количеством очков по тестам, вынесенным на семестровый зачет, при условии

## **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. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. — 431 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/15491>.

3. Лысова, И.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. А. Лысова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/8625>

4. Пшеничников, А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Ф. Пшеничников. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/19345>.

5. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2012. — 288 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/22227>

#### **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. Аренд, Л.А. Пулевая стрельба (винтовка): вариативная часть физической культуры: метод. рекомендации / сост. Л.А. Аренд; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 43 с.

4. Аренд, Л.А. Тактическая и психологическая подготовка стрелков – винтовочников: метод. рекомендации / сост. Л.А. Аренд; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 24 с.

5. Башмаков, В.П. Педагогические и медицинские аспекты занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В.П. Башмаков. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2011. — 52 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19025>.

6. Бударников, А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. А. Бударников. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2012. — 156 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/11406>

7. 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>

8. 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.

9. Галочкин, Г. П. ВИСИ - ВГАСУ: спорт за 75 лет : монография / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. Г. П. Галочкин. - Воронеж, 2005. - 303 с.

10. Галочкин, Г. П. Система подготовки самбистов в ВИСИ-ВГАСУ : монография / Воронеж. гос. арх.-строит. ун-т ; сост. Г. П. Галочкин. – Воронеж, 2010. - 408 с.

11. Галочкин, Г.П., Лукин, А.А. Обучение удержаниям и уходам от них с применением учебных схваток : метод. рекомендации для студентов, занимающихся борьбой самбо / Г.П. Галочкин, А.А. Лукин. – Воронеж : ВГАСУ, 2015. – 20 с.

12. Галочкин, Г.П., Лукин, А.А. Обучение болевым приемам и уходам от них с применением учебных схваток : метод. рекомендации для студентов, занимающихся борьбой самбо / Г.П. Галочкин, А.А. Лукин. – Воронеж : ВГАСУ, 2016. – 25 с.

13. Гилязиева С.Р. Основные приёмы самообороны [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Р. Гилязиева, Т.В. Нурматова. — Электрон.

текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 114 с. — 978-5-7410-1607-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69918.html>

14. Готовцев, Е. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе : учеб. пособие / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – Воронеж : Элист, 2011. – 264 с.

15. 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.

16. 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.

17. 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>

18. 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.

19. Занятия физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью : метод. рекомендации для студ. и инженерно-технических работников строит. производства / Воронеж, гос. арх.-строит. университет ; сост. В. И. Козлов. - Воронеж, 2011. - 26 с.

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

21. Иорданская, Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности [Электронный ресурс] : монография / Ф. А. Иорданская, М. С. Юдинцева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2011. — 142 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9886>

22. Использование физических упражнений с предметами на занятиях в женских группах общефизической подготовки : метод. рекомендации для студ. и преподавателей / Воронежский ГАСУ ; сост.: В.И. Козлов, Н. И. Зиземская, Л. В. Акопян. - Воронеж, 2012. – 29 с.

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

24. 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.

25. 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.

26. Кохан, Т.А. Самостоятельные занятия физической культурой [Электронный ресурс] : метод. указания / Т. А. Кохан, Л. Д. Царегородцева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2011. — 37 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/31239>

27. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 244 с.

28. Лукин, А.А. Борьба самбо: вариативная часть физической культуры : учеб.-метод. пособие для студентов и преподавателей / А.А. Лукин, Г.П. Галочкин, Н.В. Щетинин. – Воронеж: Воронежский ГАСУ, 2016. – 50 с.

29. 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>

30. 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 (МАБИВ), 2014. — 132 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/33444>.

31. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник : допущено ГК РФ / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - СПб. : Лань, 2004 - 160 с.

32. Методико-практические основы занятий армспортом в вузе : метод. рекомендации для студентов всех специальностей, занимающихся армспортом, и преподавателей вуза / Воронежский ГАСУ; сост. Ю. Н. Новиков. – Воронеж, 2013. – 36 с.

33. 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.

34. Нефедова, Е.В. Козловцева, Е.А., Подкуйко, Н.В. Организация и методика занятий по физической культуре для специального отделения : учебно-метод. пособие для студентов и преподавателей / сост.: Е.В. Нефёдова, Е.А. Козловцева, Н.В. Подкуйко; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 91 с.

35. 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>

36. 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.

37. Новиков, Ю.Н. Методико-практические основы занятий пауэрлифтингом : методические рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей вуза, занимающихся пауэрлифтингом / Воронежский ГАСУ; сост.: Ю.Н. Новиков. – Воронеж, 2015.– 44 с.

38. 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.

39. 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.

40. Парные и групповые упражнения на занятиях в группах общефизической подготовки: метод. рекомендации для студ. и препод. / Воронежский ГАСУ; сост.: В. И. Козлов, Н. И. Зиземская, Л. В. Акопян. - Воронеж, 2012. – 32 с.

41. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту : метод. рекомендации к физкультурно-спортивному совершенствованию учащихся ДЮСШ, СДЮШОР, студ. вузов отделений СС, ФСС, СПС / Воронеж. гос. ин-т физ. культуры ; сост.: Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. - Воронеж, 2006. - 130 с.

42. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту : метод. рекомендации к физкультурно-спортивному совершенствованию учащихся ДЮСШ, СДЮШОР, студ. вузов отделений СС, ФСС, СПС / Воронеж. гос. ин-т физ. культуры ; Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. - Воронеж, 2006. - 114 с.

43. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - М. : Сов. спорт, 2005. - 819 с.

44. Подготовительные действия и специальные упражнения : метод. рекомендации для студ., занимающихся спортивной борьбой / Воронежский ГАСУ ; сост.: Г. П. Галочкин, Н. В. Щетинин. – Воронеж, 2012. - 42 с.

45. Прикладная баллистика спортивной малокалиберной винтовки : метод. рекомендации для студентов / Воронежский ГАСУ ; сост. Л. А. Аренд. – Воронеж, 2014. - 24 с.

46. 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>

47. Санников, В. А. Бокс. Элективный курс учебной дисциплины "Физическая культура" для нефизкультурных вузов : учеб. пособие для вузов / Воронеж. гос. архит.-строит. акад ; сост. В. А. Санников. - Воронеж, 2000. -



226 с.

48. Скоростно-силовая подготовка : метод. рекомендации для студентов, занимающихся спортивной борьбой / Воронеж, гос. арх.-строит. университет ; сост.: Г. П. Галочкин, Н. В. Щетинин. – Воронеж, 2011. - 35 с.

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

50. 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>

51. Фефелов, В. М. Воронеж олимпийский / В. М. Фефелов. - 2-е изд., доп. и испр. – Воронеж, 2002. - 16 с.

52. Физическая культура в строительных вузах : учебник / под ред. Л. М. Крыловой. – М. : МГСУ, 2010. – 528 с.

53. 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>.

54. 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.

55. Чернев, И.Л., Ермолова, Е.А., Кораблина, А.М. Обучение атакующим ударам в настольном теннисе : методические рекомендации / И.Л. Чернев, Е.А. Ермолова, А.М. Кораблина. – Воронеж: Воронежский ГАСУ, 2016. – 24 с.

56. Шулятьев, В.М. Студенческий волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. М. Шулятьев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2011. — 196 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/11555>

57. Щетинин, Н.В., Лукин, А.А. Борьба греко-римская: вариативная часть физической культуры : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Н.В. Щетинин, А.А. Лукин; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 49 с.

**8.2 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:**

Аудиовизуальные, технические и компьютерные средства обучения:

- программное обеспечение: операционная система Windows XP, Windows 7 (x64), MS Office 2007;
- мультимедийные варианты лекций;
- учебно-методические пособия для студентов;
- видеозаписи соревнований.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля):**

1. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
3. Журнал «Физкультура и спорт».
4. Журнал "Культура физическая и здоровье".
5. Интернет-портал журнала "Физическое воспитание студентов"
6. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
7. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>
8. <http://lib.sportedu.ru>
9. <http://www.sportlib.ru>
10. <http://virtua.lib.tsu.ru>

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

*Теоретический раздел*

- печатные и компьютерные учебники, учебные пособия
- методические указания по проведению занятий
- теле-видео аппаратура

*Методико-практические занятия*

- инструкции и методическая литература
- приборы врачебно-педагогического контроля
- специальная литература по педагогике и видам спорта, физиологии и психологии спорта
- справочная литература
- приборы оценки физического развития

### *Учебно-тренировочные занятия*

- приборы контроля развития основных физических качеств, уровня физической и спортивной подготовленности
- спортивный инвентарь, спортивные тренажеры,
- спортивные залы:
  - игровой зал №1 - (с инвентарным обеспечением) – 30 x 18 м<sup>2</sup>
  - игровой зал №2 - (с инвентарным обеспечением) – 32 x 15 м<sup>2</sup>
  - зал бокса (с инвентарным обеспечением) – 18 x 15 м<sup>2</sup>
  - зал борьбы (с инвентарным обеспечением) – 23 x 10 м<sup>2</sup>
  - зал штанги и тренажеров (с инвентарным обеспечением) — 17 x 10 м<sup>2</sup>
  - гимнастический зал (с инвентарным обеспечением) – 10,3 x 7 м<sup>2</sup>
  - зал настольного тенниса (с инвентарным обеспечением) — 23 x 4 м<sup>2</sup>
- шахматный клуб (с инвентарным обеспечением) – 4 x 4 м<sup>2</sup>
- кабинет врача - 7м<sup>2</sup>
- стрелковый тир (галерея 25м) - 28 x 6 м<sup>2</sup>
- стрелковый тир (галерея 50м) - 56 x 6 м<sup>2</sup>
- бассейн: 6 дорожек по 25 м

### *Контрольные занятия*

- таблицы контрольных тестов физической подготовленности по видам спорта
- тесты оценки теоретической и методической подготовленности студентов

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
7	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
67	Скамейка универсальная
68	Скамейка универсальная МВ 2,27
69	Скамья гимнастическая
70	Станция 3-х позиционная в комплекте с ручками
71	Стенка гимнастическая «шведская»
72	Стенка шведская
73	Стойка для приседаний
74	Стойка для хранения гантелей фитнес в комплекте с хромированными гантелями
75	Стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций) МВ 1,15
76	Стойка для хранения дисков на 50мм
77	Стойка комбинированная (комбинированный станок)
78	Стойка под гантели МВ 1,18
79	Стойка под диски
80	Сумка для мячей
81	Табло перекидное
82	Тактическая доска
83	Тележка для мячей
84	Теннисный стол
85	Тонометр
86	Тренажер - голень сидя (свободные веса) МВ 4.10
87	Тренажер - грудь – машина (Баттерфляй) БТ-105
88	Тренажер - для мышц бедра - разгибатель БТ-107
89	Тренажер - для мышц бедра - сгибатель БТ-108
90	Тренажер - скамейка для пресса регулируемая БТ-311
91	Тренажер - станок для разгибания спины (гиперэкстензия угловая) БТ-313
92	Тренажер - стойка под штанги настенная для 5-ти комплектов БТ-407
93	Тренажер - торс - машина скручивание (грузоблок) МВ 3,34
94	Тренажер гребной профессиональный
95	Тренажер для приводящих и отводящих мышц бедра БТ-109
96	Тренажер профессиональный эллиптический
97	Труба зрительная

98	Турник настенный
99	Штанга "олимпийская" МВ-Barbell
100	Штанга "Олимпийская" в комплекте
101	Штанга "Олимпийская" ф50мм
102	Штанга для пауэрлифтинга ф50мм
103	Электронное табло для баскетбола
104	Электростимулятор лабораторный п/л 2708

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

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» включает в себя воздействие на физиологические системы организма студентов, совершенствование их физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости на нервно-эмоциональную и умственную сферу занимающихся. Она является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под наблюдением и руководством преподавателей, которые должны сформировать у будущих специалистов понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на этой основе сформировать физическую культуру личности. Согласно вышесказанному разработана педагогическая технология формирования физической культуры личности студента. Достижение поставленной цели предусматривает решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, соответствующих требованиям государственного образовательного стандарта.

При разработке педагогической технологии экспериментально определён оптимальный вариант распределения программного материала и основной формы содержания учебных занятий:

- выявлен состав учебных элементов и их логическая взаимосвязь;
- обоснована последовательность изучения разделов курса, структура и формы содержания занятий;
- выбраны методы и средства учебной деятельности, отражающие особенности курса;
- определены временные критерии освоения учебных элементов.

Функциональная модель педагогической технологии формирования физической культуры личности студента представляет собой сложную многокомпонентную систему, элементы которой взаимообусловлены, взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Настоящая программа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена с учетом следующих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 12.04.2007 № 329-ФЗ;

- приказы Минобрнауки России «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки (специальностям)»;

- приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12.1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»;

- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777.

Реализация настоящей рабочей программы по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» осуществляется кафедрой физического воспитания с учетом состояния учебно-спортивной базы, природно-климатических условий, квалификации и специализации профессорско-преподавательского состава, сложившихся традиций и методов работы, физической подготовленности и состояния здоровья студентов, современных требований к выпускникам университета.

Согласно «Инструкции по организации и содержанию работы кафедр физической культуры в высших учебных заведениях» занятия по физической культуре для всех студентов предусмотрены в составе трех учебных отделений: основном, специальном, спортивном.

В отличие от других предметов на занятиях по физической культуре студенты дифференцируются по медицинским показаниям, физической и спортивной подготовленности. Следствием этого становится формирование новых учебных групп, в составе которых находятся студенты различных академических групп и факультетов.

Первым критерием распределения студентов по учебным отделениям являются результаты их медицинского обследования, которое проводится в начале учебного года. После прохождения обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную или специальную.

Вторым критерием является уровень физической и спортивно-технической подготовленности, который определяется на первых занятиях после проверки состояния физической и спортивно-технической подготовленности по контрольным упражнениям и нормативам.

В состав *основного отделения* включаются студенты основной и подготовительной медицинской групп, имеющие хороший уровень физической и начальный уровень спортивной подготовки в избранном виде спорта. Численный состав учебных групп в основном отделении 12-15 студентов.

*Методические рекомендации по организации практических занятий основного учебного отделения.*

При внедрении в учебный процесс по физическому воспитанию технологий лично-ориентированного содержания избранных видов физкультурно-спортивной деятельности необходимо учитывать следующие положения:

1. Определение целей и задач по всем направлениям двигательной активности студентов осуществляется с использованием анкетного опроса, собеседований, результатов тестирования уровня общей физической подготовленности, степени сформированности мотивационных устремлений на занятиях конкретным видом физкультурно-спортивной деятельности.

2. Постановка целей и задач и их реализация на всех специализациях основного отделения в течение 3-летнего обязательного курса физического воспитания осуществляется в следующей последовательности:

- на 1-м и 2-м курсах содержание учебного материала связано с процессом изучения основных технических элементов упражнений в избранных видах спорта либо двигательной активности;

- на 3-м курсе учебно-тренировочный процесс направлен на углубленное изучение и совершенствование техники основных упражнений, технико-тактических командных действий (в игровых видах спорта), на участие в соревнованиях различного уровня, достижение прогнозируемых параметров в психофизическом развитии, потребностно-мотивационной сфере, а также на выполнение спортивных разрядов.

3. При выборе средств и методов реализации поставленных задач по всем направлениям двигательной деятельности студентов учитываются специфические особенности избранного вида спорта либо двигательной



активности, развитость инфраструктуры физкультурно-спортивного подразделения вуза, его ресурсное обеспечение, соматотипические особенности занимающихся и т.д.

4. Соотношение различных видов двигательной нагрузки и последовательность усвоения учебного материала обусловлены климатогеографическими особенностями региона, физкультурно-спортивными интересами занимающихся, основными положениями методологии построения и принципами реализации образовательной технологии личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов.

5. Основной формой реализации учебного процесса по физическому воспитанию в вузе с использованием технологий избранных видов спорта остается учебное занятие, построенное с применением правил и принципов спортивной тренировки (спортизация учебного процесса).

Основополагающий принцип построения технологий избранных видов спорта - занятие по двум планам-конспектам: обязательному, на реализацию которого отводится до 70 % времени основной части урока, и индивидуальному, который занимает до 30% времени урока. Первый план-конспект - это обязательная программа, разработанная преподавательским составом конкретной физкультурной специализации с учетом особенностей, изложенных в п.1. В конце подготовительной части урока после выполнения обязательной программы студенты 10 - 20 мин работают по второму (составленному с учетом индивидуальных особенностей) плану-конспекту: коррективная физическая подготовка, совершенствование технических элементов упражнений, совершенствование отстающих в развитии физических качеств, тренировка локальных групп мышц и т.д.

6. Академические занятия по всем технологическим направлениям физкультурно-спортивной деятельности студентов проводятся под непосредственным руководством преподавателя (обязательная часть программы урока), а в процессе работы по индивидуальным планам-конспектам - под наблюдением преподавателя.

7. С целью коррективной программы и адаптации их к изменяющимся условиям образовательно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в вузе ежегодно информация об уровне функционального состояния, а также общей и специальной физической подготовленности студентов должна обрабатываться методами вариационной статистики.

8. Контрольные тестирования проводятся в виде соревнований на лучший результат по каждому тесту. Студенты, показавшие лучшие результаты награждаются грамотами и медалями.

На *специальное отделение* зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Численность студентов в учебных группах этого отделения 8-12 человек. Специальные учебные группы комплектуются с учетом функциональных возможностей организма студентов и нозологических форм заболеваний.

Освобождение от занятий по физическому воспитанию по состоянию здоровья может носить только временный характер. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, самостоятельно овладевают программным материалом под руководством преподавателей кафедры и отчитываются по теоретическому разделу.

*Методические рекомендации по организации практических занятий специального учебного отделения.*

В специальное медицинское отделение студенты направляются после прохождения медицинского осмотра, или могут быть направлены в течение года по медицинским показаниям. Специальное медицинское отделение подразделяется по заболеваниям на следующие группы:

Группа «А» - (заболевания сердечнососудистой системы) - включает упражнения циклического характера (бег, ходьба в сочетании с бегом), упражнения на степ-досках, лыжные прогулки, плавание (все упражнения сочетаются с дыхательными, без задержки дыхания, натуживания и т.п.).

Группа «В» - (заболевания внутренних органов) - включает упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Группа «С» - (заболевания опорно-двигательного аппарата) - включает упражнения на осанку, плавание (способом брасс), упражнения в воде на растяжение суставов позвоночника и упражнения на укрепление мышц спины и живота (все упражнения сочетаются с релаксирующими упражнениями, упражнениями на подвижность суставов и позвоночника).

Группа «Д» - (заболевания органов зрения) - включает упражнения с малыми мячами, теннисными мячами, упражнения для укрепления мышц глаз.

Студенты специальной медицинской группы ведут дневник самоконтроля, где отмечают самочувствие на начало и конец занятия, и оперативный контроль ЧСС в течение каждого занятия.

В **спортивное отделение** зачисляются студенты, имеющие необходимый уровень физической подготовленности, способные и желающие заниматься спортом. Наполняемость учебных групп спортивного отделения зависит от численного состава сборной команды по видам спорта и уровня спортивной квалификации занимающихся. Численный состав учебных групп в среднем 15-20 человек, но при этом допускается комплектование в группах высоко квалифицированных спортсменов (КМС и МС) до 8 человек.

Форма занятий в спортивном отделении для студентов – тренировочные занятия. Содержание работы спортивного отделения определяется рабочими программами по видам спорта, разработанными кафедрой физического воспитания и спорта с использованием учебных пособий, программно-методических документов и научно-методических рекомендаций и утвержденными Научно-методическим советом университета.

Объем учебных часов для групп, включающих студентов с 1 разрядом и выше, 320 часов (8 часов в неделю). Учебно-тренировочные сборы и соревнования являются неотъемлемой частью учебного процесса по физическому воспитанию.

Перевод студентов из одного учебного отделения в другое (или учебных групп по специализациям основного отделения), осуществляется по их желанию и согласованию с преподавателями кафедры физического воспитания и спорта только после успешного окончания учебного года. Перевод студентов в специальное учебное отделение по медицинскому заключению может проводиться в любое время учебного года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются. К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, выполняют задания по теоретическому разделу программы, связанные с характером их заболевания. Студенты, выполнившие все требования учебной программы, допускаются к промежуточной аттестации по физической культуре.

Для эффективного управления учебным процессом по физической культуре необходима своевременная объективная информация о состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности студентов с последующим анализом результатов воздействия учебно-тренировочных занятий на резервы разных систем организма и их возможной коррекции.

Для этого кафедрой физического воспитания и спорта разработана программа ежегодного обследования студентов. Проведение мониторинга на протяжении всего периода обучения (создание и ведение базы данных каждого студента) позволяет значительно повысить уровень эффективности учебно-воспитательного процесса и здоровья занимающихся, что определяет качество образования выпускников, за которое «образовательное учреждение несет в установленном законодательством Российской Федерации порядке ответственность» (Закон РФ «Об образовании», 2007 г).

Для оценки физического развития предусматривается проведение антропометрических измерений по следующим показателям:

- рост стоя,

- масса тела,
- артериальное давление,
- частота сердечных сокращений,
- динамометрия.

Кроме оценки физического развития в рамках федеральной системы мониторинга состояния физического здоровья молодежи используются следующие показатели физической подготовленности студентов основного и спортивного отделений:

- бег на 20 м,
- прыжок в длину с места,
- подтягивание в висе на перекладине,
- поднимание туловища из положения лежа на спине,
- челночный бег 4х9 м,
- прыжки через скакалку,
- приседание на одной ноге,
- наклон туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке.

Для оценки развития физических качеств студентов специального учебного отделения используется ряд функциональных проб:

индекс Руфье,

проба Штанге,

проба Генчи,

проба Ромберга,

ортостатическая проба.

Для получения первичных данных, фиксирования личных результатов за индивидуальным уровнем физического развития, мониторинга показателей физических качеств разработаны и используются:

- «Паспорт здоровья студента»,
- анкета первокурсника.