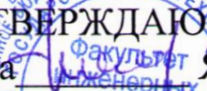


**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  Яременко С.А.  
«31» августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дисциплины**

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

**Направление подготовки** 08.03.01 Строительство

**Профиль** Городско строительство и хозяйство

**Квалификация выпускника** бакалавр

**Нормативный период обучения** 4 года

**Форма обучения** очная

**Год начала подготовки** 2021

Автор программы

 И. А. Анохина

Заведующий кафедрой  
Физического воспитания и  
спорта

 Е.В. Литвинов

Руководитель ОПОП

 /Ю.А. Воробьева/

Воронеж 2021

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Цели дисциплины.**

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

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

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

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

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам базовой части блока Б1О33.

## **3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

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

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

профессиональной деятельности

| Компетенция | Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7        | <p><b>Знать:</b></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><b>уметь-</b> учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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><b>владеть-</b> комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение 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         | 56       | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |

|                                           |     |    |    |    |    |    |    |
|-------------------------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|
| В том числе:                              |     |    |    |    |    |    |    |
| Практические занятия (ПЗ)                 | 328 | 56 | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |
| Виды промежуточной аттестации - зачет     | +   | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
| Общая трудоемкость:<br>академические часы | 328 | 56 | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |
| зач.ед.                                   | 0   | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |

## **5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

Для обучающихся в очной форме учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуются в объеме не менее 328 академических часов по средствам контактной работы в виде практических занятий. 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.

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в учебных отделениях (основном, подготовительном и специальном) определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий и учебно-тематического плана, так же учебный процесс включает проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

### **5.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (модулям) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Для обучающихся в основном и подготовительном отделениях подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**основного отделения «ОФП (женщины)»**

| № п/п                             | Наименование модулей и тем                                     | Всего часов | В том числе: |                      | Форма Занятий (Лекция/ Практика) | Форма контроля |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|----------------------------------|----------------|
|                                   |                                                                |             | Лекции       | Практические занятия |                                  |                |
| Практический раздел               |                                                                | 328         |              | 328                  |                                  |                |
| Учебные занятия                   |                                                                | 328         |              | 328                  | практика                         | тестирование   |
| 1                                 | Модуль №1. Инструктаж по технике безопасности                  | 6           |              | 6                    |                                  | Устный опрос   |
| 2                                 | Модуль №2. Оздоровительные системы физических упражнений       | 110         |              |                      | практика                         |                |
| 2.1                               | Общеразвивающие упражнения                                     | 20          |              |                      |                                  |                |
| 2.2                               | Упражнения на формирование правильной осанки                   | 12          |              |                      |                                  |                |
| 2.3                               | Пилатес                                                        | 18          |              |                      |                                  |                |
| 2.4                               | Стретчинг                                                      | 14          |              |                      |                                  |                |
| 2.5                               | Упражнения с предметами                                        | 12          |              |                      |                                  |                |
| 2.6                               | Круговая тренировка                                            | 34          |              |                      |                                  |                |
| 3                                 | Модуль №3. Ритмическая гимнастика                              | 36          |              |                      | практика                         |                |
| 4                                 | Модуль №4. Баскетбол                                           | 48          |              |                      | практика                         |                |
| 5                                 | Модуль №5. Волейбол                                            | 48          |              |                      | практика                         |                |
| 6                                 | Модуль №6. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне» | 44          |              |                      | практика                         |                |
| Выполнение контрольных нормативов |                                                                | 36          |              |                      | практика                         | тестирование   |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)**  
**основного отделения «ОФП (женщины)»**

| № п/п               | Наименование<br>модулей и тем | Всего<br>часов | Семестр |    |    |    |    |    |
|---------------------|-------------------------------|----------------|---------|----|----|----|----|----|
|                     |                               |                | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Практический раздел |                               | 328            | 56      | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |
| Учебные занятия     |                               | 284            | 56      | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |
| 1                   | Модуль №1. Инструктаж по      | 6              | 1       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |

|                                          |                                                                       |            |           |           |           |           |           |           |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                          | <b>технике безопасности</b>                                           |            |           |           |           |           |           |           |
| <b>2</b>                                 | <b>Модуль №2. Оздоровительные системы физических упражнений</b>       | <b>110</b> | <b>29</b> | <b>11</b> | <b>27</b> | <b>9</b>  | <b>25</b> | <b>9</b>  |
| 2.1                                      | Общеразвивающие упражнения                                            | 20         | 9         | 3         | 3         | 1         | 3         | 1         |
| 2.2                                      | Упражнения на формирование правильной осанки                          | 12         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 2.3                                      | Пилатес                                                               | 18         | 4         |           | 6         |           | 8         |           |
| 2.4                                      | Стретчинг                                                             | 14         | 4         |           | 6         |           | 4         |           |
| 2.5                                      | Упражнения с предметами                                               | 12         | 6         |           | 4         |           | 2         |           |
| 2.6                                      | Круговая тренировка                                                   | 34         | 4         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         |
| <b>3</b>                                 | <b>Модуль №3. Ритмическая гимнастика</b>                              | <b>36</b>  | <b>10</b> |           | <b>14</b> |           | <b>12</b> |           |
| <b>4</b>                                 | <b>Модуль №4. Баскетбол</b>                                           | <b>48</b>  |           | <b>16</b> |           | <b>16</b> |           | <b>16</b> |
| <b>5</b>                                 | <b>Модуль №5. Волейбол</b>                                            | <b>48</b>  |           | <b>16</b> |           | <b>16</b> |           | <b>16</b> |
| <b>6</b>                                 | <b>Модуль №6. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»</b> | <b>44</b>  | <b>10</b> | <b>6</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>4</b>  |
| <b>Выполнение контрольных нормативов</b> |                                                                       | <b>36</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**основного отделения «ОФП (мужчины)»**

| № п/п               | Наименование модулей и тем                               | Всего часов | В том числе: |                      | Форма Занятий (Лекция/ Практика) | Форма контроля |
|---------------------|----------------------------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|----------------------------------|----------------|
|                     |                                                          |             | Лекции       | Практические занятия |                                  |                |
| Практический раздел |                                                          | 328         |              | 328                  |                                  |                |
| Учебные занятия     |                                                          | 328         |              | 328                  | практика                         | тестирование   |
| 1                   | Модуль №1. Техника безопасности на занятиях              | 6           |              | 6                    |                                  | устный опрос   |
| 2                   | Модуль №2. Оздоровительные системы физических упражнений | 110         |              | 110                  | практика                         |                |
| 2.1                 | Общеразвивающие упражнения                               | 20          |              | 20                   |                                  |                |
| 2.2                 | Упражнения на развитие специальной выносливости          | 14          |              | 14                   |                                  |                |
| 2.3                 | Скоростно-силовые упражнения                             | 18          |              | 18                   |                                  |                |
| 2.4                 | Упражнения на развитие координации и ловкости            | 12          |              | 12                   |                                  |                |
| 2.5                 | Упражнения на развитие                                   | 12          |              | 12                   |                                  |                |

|                                   |                                                                |    |  |    |          |              |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|----|--|----|----------|--------------|
|                                   | гибкости, стретчинг                                            |    |  |    |          |              |
| 2.6                               | Круговая тренировка                                            | 34 |  | 34 |          |              |
| 3                                 | Модуль №3. Баскетбол                                           | 48 |  | 48 | практика |              |
| 4                                 | Модуль №4. Волейбол                                            | 48 |  | 48 | практика |              |
| 5                                 | Модуль №5 Мини-футбол                                          | 36 |  | 36 | практика |              |
| 6                                 | Модуль №6. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне» | 44 |  | 44 | практика |              |
| Выполнение контрольных нормативов |                                                                | 36 |  | 36 | практика | тестирование |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)**  
**основного отделения «ОФП (мужчины)»**

| № п/п                             | Наименование модулей и тем                                     | Всего часов | Семестр |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------|---------|----|----|----|----|----|
|                                   |                                                                |             | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Практический раздел               |                                                                | 328         | 56      | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |
| Учебные занятия                   |                                                                | 328         | 56      | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |
| 1                                 | Модуль №1. Техника безопасности на занятиях                    | 6           | 1       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 2                                 | Модуль 2. Оздоровительные системы физических упражнений        | 110         | 4       | 37 | 2  | 35 | 1  | 31 |
| 2.1                               | Общеразвивающие упражнения                                     | 20          | 4       | 5  |    | 3  | 1  | 7  |
| 2.2                               | Упражнения на развитие специальной выносливости                | 14          |         | 4  |    | 6  |    | 4  |
| 2.3                               | Скоростно-силовые упражнения                                   | 18          |         | 6  |    | 8  |    | 4  |
| 2.4                               | Упражнения на развитие координации и ловкости                  | 12          |         | 6  |    | 4  |    | 2  |
| 2.5                               | Упражнения на развитие гибкости, стретчинг                     | 12          |         | 6  |    | 4  |    | 2  |
| 2.6                               | Круговая тренировка                                            | 34          |         | 10 | 2  | 10 |    | 12 |
| 3                                 | Модуль №3. Баскетбол                                           | 48          | 16      |    | 16 |    | 16 |    |
| 4                                 | Модуль №4. Волейбол                                            | 48          | 16      |    | 16 |    | 16 |    |
| 5                                 | Модуль №5Мини-футбол                                           | 36          | 12      |    | 12 |    | 12 |    |
| 6                                 | Модуль №6. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне» | 44          | 1       | 12 | 3  | 14 |    | 14 |
| Выполнение контрольных нормативов |                                                                | 36          | 6       | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**Заочного обучения**

| №<br>п/п                | Наименование<br>модулей и тем                                  | Всего<br>часов | В том<br>числе: |                      | Форма<br>Занятий<br>(Лекция/<br>Практика<br>) | Форма<br>контроля |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------|-----------------------------------------------|-------------------|
|                         |                                                                |                | Лекции          | Практические занятия |                                               |                   |
| Учебные занятия         |                                                                | 6              |                 | 6                    | практика                                      | тестирование      |
| 1                       | Модуль №2.<br>Оздоровительные системы<br>физических упражнений | 6              |                 |                      | практика                                      |                   |
| 2.1                     | Общеразвивающие<br>упражнения                                  | 2              |                 |                      |                                               |                   |
| 2.2                     | Упражнения на<br>формирование правильной<br>осанки             | 2              |                 |                      |                                               |                   |
| 2.6                     | Круговая тренировка                                            | 2              |                 |                      |                                               |                   |
| Контроль                |                                                                | 12             |                 |                      | практика                                      | тестирование      |
| Самостоятельные занятия |                                                                | 310            |                 |                      |                                               |                   |

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам) Заочного обучения

| №<br>п/п                | Наименование<br>модулей и тем                            | Всег<br>о<br>часо<br>в | Семестр |    |    |    |    |    |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------|---------|----|----|----|----|----|
|                         |                                                          |                        | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Учебные занятия         |                                                          | 6                      |         | 2  |    | 2  |    | 2  |
| 2                       | Модуль №2. Оздоровительные системы физических упражнений | 6                      |         | 2  |    | 2  |    | 2  |
| 2.1                     | Общеразвивающие упражнения                               | 2                      |         | 2  |    |    |    |    |
| 2.2                     | Упражнения на формирование правильной осанки             | 2                      |         |    |    | 2  |    |    |
| 2.6                     | Круговая тренировка                                      | 2                      |         |    |    |    |    | 2  |
| Контроль                |                                                          | 12                     |         | 6  |    | 6  |    | 6  |
| Самостоятельные занятия |                                                          | 310                    | 56      | 50 | 56 | 50 | 52 | 46 |

### Модуль 1. Техника безопасности на занятиях

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

## **Модуль 2. Оздоровительные системы физических упражнений**

Оздоровительные системы физических упражнений - это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья человека. Модуль включает общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые движения в суставах, махи ногами, рывки и др. Целью общеразвивающих упражнений является общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями.

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Укрепление мышечного корсета позвоночника, упражнения в висах, упорах, с отягощением и без них.

Пилатес серия упражнений для увеличения прочности тела, развития мышц, улучшения осанки, баланса и координации. Каждое упражнение выполняется с особым вниманием к правильной технике дыхания и контролю брюшных мышц. Пилатес удлиняет и укрепляет мышцы, улучшает мышечную эластичность и подвижность суставов.

Стретчинг разновидность физических упражнений, направленных на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности.

Упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, обручи, гантели) развивают внимание, быстроту реакции, координацию движения и чувство ритма.

Круговая тренировка эффективная организационно-методическая форма применения физических упражнений позволяющих наиболее эффективно развивать физические качества за счет моторной плотности занятия.

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Используются упражнения, выполняемые в зонах умеренной и большой мощности работ циклического и ациклического характера.

Скоростно-силовая подготовка. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим

упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору).

Развитие координации и ловкости. Сложнокоординационные упражнения, элементы акробатики, упражнения на ограниченной поверхности, применение необычных исходных положений, изменение скорости или темпа движений, введения разных ритмичных сочетаний, различной последовательности элементов, смена способов выполнения упражнений: прыжки на одной, двух ногах, с поворотом. Выполнение согласованных действий

### **Модуль 3. Ритмическая гимнастика**

Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, включающие действия общеразвивающего характера и циклические движения, выполняемые под музыку в заданном темпе и ритме.

### **Модуль 4. Баскетбол**

Стойка баскетболиста. Передвижение приставным шагом. Передвижение спиной вперед. Передвижение с ускорением. Передвижение со сменой ритма. Передвижение с резкими остановками. Передвижение с изменением траектории движения. Замедленный бег. Разбег с финальным прыжком у кольца.

Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении и с поворотами.

Ведение мяча с остановкой прыжком. Ведение мяча и остановка в два шага.

Передача и ловля мяча в движении и на месте, двумя и одной рукой.

Бросок в кольцо одной рукой и двумя руками с разных положений и расстояний. Игра по правилам.

### **Модуль 5. Волейбол**

Стойки волейболиста. Варианты стоек в зависимости от ситуации на площадке. Передвижение приставным шагом. Передвижение спиной вперед. Передвижение с ускорением. Передвижение со сменой ритма. Передвижение с резкими остановками. Передвижение с изменением траектории движения. Замедленный бег. Разбег с финальным прыжком у сетки. Верхняя и нижняя подачи мяча. Прием мяча с верха и с низу двумя и одной рукой. Нападающей удар. Блокировка нападающего удара. Игра по правилам.

### **Модуль 5 Мини-футбол**

Ведение мяча, удары, передачи мяча, остановка мяча, жонглирование мяча, финты, техника игры нападающего, защитника и вратаря. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

### **Модуль 6. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»**

1. Челночный бег 3х10 м

2. Бег на 20, 30, 60, 100 м

3. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
5. Прыжок в длину с разбега
6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
7. Подтягивание из виса на высокой перекладине
8. Рывок гири
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье или на сиденье стула
11. Поднимание туловища из положения, лежа на спине
12. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье
13. Метание теннисного мяча в цель
14. Метание мяча и спортивного снаряда
15. Плавание на 10, 15, 25, 50 м
16. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км
17. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км
18. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия
19. Туристский поход с проверкой туристских навыков

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

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

Практические занятия по физическому воспитанию в группах для лиц с ограниченными возможностями здоровья решают общеобразовательные задачи развитие и совершенствование основных физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и силы с учетом противопоказаний при различных заболеваниях. А так же ряд реабилитационных задач: ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений, воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями. Активное использование двигательных умений и навыков необходимо для организации здорового образа жизни, решения задач, возникающих в учебной, профессиональной, бытовой сферах жизнедеятельности. Именно поэтому обучающиеся с отклонениями в состоянии здоровья принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях по плану вуза в качестве судей и инструкторов-общественников по спорту.

В отдельных случаях при выраженных нарушениях опорно-двигательного аппарата и значительных нарушениях здоровья, препятствующих групповым

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

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

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

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

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

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

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

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

для лиц с ограниченными возможностями здоровья (заболевания внутренних органов)

| №<br>п/п | Наименование<br>модулей и тем | Всего<br>о<br>часо<br>в | В том<br>числе: |                             | Форма<br>Занятий<br>(Лекция/<br>Практика<br>) | Форма<br>контрол<br>я |
|----------|-------------------------------|-------------------------|-----------------|-----------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|          |                               |                         | Ле<br>кц<br>ии  | Практи<br>ческие<br>занятия |                                               |                       |
|          | <b>Практический раздел</b>    | <b>328</b>              |                 | <b>328</b>                  |                                               |                       |
|          | <b>Учебные занятия</b>        | <b>328</b>              |                 | <b>384</b>                  | практика                                      | тестирование          |

|                                          |                                                                                            |    |  |    |          |              |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|----|----------|--------------|
| 1                                        | <b>Модуль 1.<br/>Техника безопасности на занятиях</b>                                      | 6  |  | 6  |          | устный опрос |
| 2                                        | <b>Модуль 2.<br/>Оздоровительные системы физических упражнений</b>                         | 72 |  | 72 | практика |              |
| 2.1                                      | Общеразвивающие упражнения                                                                 | 12 |  | 12 |          |              |
| 2.2                                      | Упражнения на развитие выносливости                                                        | 12 |  | 12 |          |              |
| 2.3                                      | Упражнения на развитие скорости                                                            | 12 |  | 12 |          |              |
| 2.4                                      | Упражнения на развитие силы                                                                | 12 |  | 12 |          |              |
| 2.5                                      | Упражнение на развитие гибкости                                                            | 12 |  | 12 |          |              |
| 2.6                                      | Упражнение на развитие ловкости                                                            | 12 |  | 12 |          |              |
| 3                                        | <b>Модуль 3. Упражнения для профилактики и реабилитации заболеваний внутренних органов</b> | 56 |  | 56 | практика |              |
| 4                                        | <b>Модуль 4. Упражнения для улучшения кровообращения</b>                                   | 52 |  | 52 | практика |              |
| 5                                        | <b>Модуль 5. Упражнения для развития основных мышечных групп</b>                           | 52 |  | 52 | практика |              |
| 6                                        | <b>Модуль 6. Корректирующие упражнения</b>                                                 | 54 |  | 54 | практика |              |
| <b>Выполнение контрольных нормативов</b> |                                                                                            | 36 |  | 36 | практика | тестирование |
| Тесты по общефизической подготовленности |                                                                                            | 24 |  | 24 |          |              |
| Функциональные пробы                     |                                                                                            | 12 |  | 20 |          |              |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)**  
**для лиц с ограниченными возможностями здоровья (заболевания внутренних органов)**

| № | Наименование | Всег | Семестр |
|---|--------------|------|---------|
|---|--------------|------|---------|

| п/п                                      | модулей и тем                                                                              | о<br>часо<br>в | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Практический раздел</b>               |                                                                                            | <b>328</b>     | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>52</b> | <b>52</b> |
| <b>Учебные занятия</b>                   |                                                                                            | <b>328</b>     | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>52</b> | <b>52</b> |
| <b>1</b>                                 | <b>Модуль 1.<br/>Техника безопасности на занятиях</b>                                      | <b>6</b>       | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| <b>2</b>                                 | <b>Модуль 2. Оздоровительные системы физических упражнений</b>                             | <b>72</b>      | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>12</b> |
| 2.1                                      | Общеразвивающие упражнения                                                                 | 12             | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 2.2                                      | Упражнения на развитие выносливости                                                        | 12             | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 2.3                                      | Упражнения на развитие скорости                                                            | 12             | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 2.4                                      | Упражнения на развитие силы                                                                | 12             | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 2.5                                      | Упражнения на развитие гибкости                                                            | 12             | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 2.6                                      | Упражнения на развитие ловкости                                                            | 12             | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| <b>3</b>                                 | <b>Модуль 3. Упражнения для профилактики и реабилитации заболеваний внутренних органов</b> | <b>56</b>      | <b>9</b>  | <b>12</b> | <b>10</b> | <b>9</b>  | <b>6</b>  | <b>10</b> |
| <b>4</b>                                 | <b>Модуль 4.<br/>Упражнения для улучшения кровообращения</b>                               | <b>52</b>      | <b>10</b> | <b>7</b>  | <b>10</b> | <b>12</b> | <b>8</b>  | <b>5</b>  |
| <b>5</b>                                 | <b>Модуль 5.<br/>Упражнения для развития основных мышечных групп</b>                       | <b>52</b>      | <b>8</b>  | <b>10</b> | <b>7</b>  | <b>10</b> | <b>9</b>  | <b>8</b>  |
| <b>6</b>                                 | <b>Модуль 6.<br/>Корригирующие упражнения</b>                                              | <b>54</b>      | <b>10</b> | <b>8</b>  | <b>10</b> | <b>6</b>  | <b>10</b> | <b>10</b> |
| <b>Выполнение контрольных нормативов</b> |                                                                                            | <b>36</b>      | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  |
| Тесты по общефизической подготовленности |                                                                                            | 12             | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| Функциональные пробы                     |                                                                                            | 24             | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         |

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

для лиц с ограниченными возможностями здоровья (заболевания опорно-двигательного аппарата)

| №<br>п/п                          | Наименование<br>модулей и тем                                              | Всего<br>часов | В том<br>числе: |                      | Форма<br>Занятий<br>(Лекция/<br>Практика<br>) | Форма<br>контроля |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------|-----------------------------------------------|-------------------|
|                                   |                                                                            |                | Лекции          | Практические занятия |                                               |                   |
| Практический раздел               |                                                                            | 328            |                 | 328                  |                                               |                   |
| Учебные занятия                   |                                                                            | 328            |                 | 328                  | практика                                      | тестирование      |
| 1                                 | Модуль 1.<br>Техника безопасности на занятиях                              | 6              |                 | 6                    |                                               | устный опрос      |
| 2                                 | Модуль 2.<br>Оздоровительные системы физических упражнений                 | 72             |                 | 72                   | практика                                      |                   |
| 2.1                               | Общеразвивающие упражнения                                                 | 12             |                 | 12                   |                                               |                   |
| 2.2                               | Упражнения на развитие выносливости                                        | 12             |                 | 12                   |                                               |                   |
| 2.3                               | Упражнения на развитие скорости                                            | 12             |                 | 12                   |                                               |                   |
| 3.4                               | Упражнения на развитие силы                                                | 12             |                 | 12                   |                                               |                   |
| 2.5                               | Упражнения на развитие гибкости                                            | 12             |                 | 12                   |                                               |                   |
| 2.6                               | Упражнения на развитие ловкости                                            | 12             |                 | 12                   |                                               |                   |
| 3                                 | Модуль 3.<br>Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки    | 56             |                 | 56                   | практика                                      |                   |
| 4                                 | Модуль 4.<br>Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах | 52             |                 | 52                   | практика                                      |                   |
| 5                                 | Модуль 5.<br>Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике | 52             |                 | 52                   | практика                                      |                   |
| 6                                 | Модуль 6. Корректирующие упражнения                                        | 54             |                 | 54                   | практика                                      |                   |
| Выполнение контрольных нормативов |                                                                            | 36             |                 | 36                   | практика                                      | тестирование      |

|                                          |    |  |    |  |  |
|------------------------------------------|----|--|----|--|--|
| Тесты по общефизической подготовленности | 12 |  | 12 |  |  |
| Функциональные пробы                     | 24 |  | 24 |  |  |

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)**

**для лиц с ограниченными возможностями здоровья (заболевания опорно-двигательного аппарата)**

| №<br>п/п            | Наименование<br>модулей и тем                                           | Всег<br>о<br>часо<br>в | Семестр |    |    |    |    |    |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------|----|----|----|----|----|
|                     |                                                                         |                        | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Практический раздел |                                                                         | 328                    | 56      | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |
| Учебные занятия     |                                                                         | 328                    | 56      | 56 | 56 | 56 | 52 | 52 |
| 1                   | Модуль 1. Техника безопасности на занятиях                              | 6                      | 1       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 2                   | Модуль 2. Оздоровительные системы физических упражнений                 | 72                     | 12      | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2.1                 | Общеразвивающие упражнения                                              | 12                     | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.2                 | Упражнения на развитие выносливости                                     | 12                     | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.3                 | Упражнения на развитие скорости                                         | 12                     | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
|                     | Упражнения на развитие силы                                             | 12                     | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
|                     | Упражнения на развитие гибкости                                         | 12                     | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
|                     | Упражнения на развитие ловкости                                         | 12                     | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 3                   | Модуль 3. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки    | 56                     | 9       | 12 | 10 | 9  | 6  | 10 |
| 4                   | Модуль 4. Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах | 52                     | 10      | 7  | 10 | 12 | 8  | 5  |
| 5                   | Модуль 5. Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике | 52                     | 8       | 10 | 7  | 10 | 9  | 8  |
| 6                   | Модуль 6. Корректирующие упражнения                                     | 54                     | 8       | 10 | 7  | 10 | 9  | 8  |
|                     | Выполнение контрольных                                                  | 36                     | 6       | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  |

|  |                                          |    |   |   |   |   |   |   |
|--|------------------------------------------|----|---|---|---|---|---|---|
|  | <b>нормативов</b>                        |    |   |   |   |   |   |   |
|  | Тесты по общефизической подготовленности | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Функциональные пробы                     | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

для лиц с ограниченными возможностями здоровья (заболевания органов зрения)

| №<br>п/п            | Наименование<br>модулей и тем                           | Всего<br>о<br>часо<br>в | В том<br>числе: |                             | Форма<br>Занятий<br>(Лекция/<br>Практика<br>) | Форма<br>контрол<br>я |
|---------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------|-----------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                     |                                                         |                         | Ле<br>кц<br>ии  | Практи<br>ческие<br>занятия |                                               |                       |
| Практический раздел |                                                         | 328                     |                 | 328                         |                                               |                       |
| Учебные занятия     |                                                         | 328                     |                 | 328                         | практика                                      | тестиров<br>ание      |
| 1                   | Модуль 1. Техника безопасности на занятиях              | 6                       |                 | 6                           |                                               | Устный<br>опрос       |
| 2                   | Модуль 2. Оздоровительные системы физических упражнений | 72                      |                 | 72                          | практика                                      |                       |
| 2.1                 | Общеразвивающие упражнения                              | 12                      |                 | 12                          |                                               |                       |
| 2.2                 | Упражнения на развитие выносливости                     | 12                      |                 | 12                          |                                               |                       |
| 2.3                 | Упражнения на развитие скорости                         | 12                      |                 | 12                          |                                               |                       |
| 2.4                 | Упражнения на развитие силы                             | 12                      |                 | 12                          |                                               |                       |
| 2.5                 | Упражнения на развитие гибкости                         | 12                      |                 | 12                          |                                               |                       |
| 2.6                 | Упражнения на развитие ловкости                         | 12                      |                 | 12                          |                                               |                       |
| 3                   | Модуль 3. Гимнастика Утехина                            | 56                      |                 | 56                          | практика                                      |                       |
| 4                   | Модуль 4. Гимнастика Аветисова                          | 52                      |                 | 52                          | практика                                      |                       |
| 5                   | Модуль 5. Гимнастика для снятия утомления глаз          | 52                      |                 | 52                          | практика                                      |                       |
| 6                   | Модуль 6. Корректирующие упражнения                     | 54                      |                 | 54                          | практика                                      |                       |

|                                          |           |  |           |          |              |
|------------------------------------------|-----------|--|-----------|----------|--------------|
| <b>Выполнение контрольных нормативов</b> | <b>36</b> |  | <b>36</b> | практика | тестирование |
| Тесты по общефизической подготовленности | 12        |  | 12        |          |              |
| Функциональные пробы                     | 24        |  | 24        |          |              |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)**  
**для лиц с ограниченными возможностями здоровья (заболевания органов зрения)**

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

## **Модуль 1. Техника безопасности на занятиях**

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

## **Модуль 2. Оздоровительные системы физических упражнений**

Оздоровительные системы физических упражнений - это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья человека. Модуль включает общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые движения в суставах, махи ногами, рывки и др. Целью общеразвивающих упражнений является общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Развитие выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и силы с учетом противопоказаний при различных заболеваниях.

### **Упражнения для профилактики и реабилитации при заболеваниях внутренних органов**

Упражнения для улучшения кровообращения: энергичное похлопывание кожи лица подушечками пальцев, пощипывание себя за щеки, а также в области вокруг них, массажирование мочки ушей и ушных раковин, прокатывание теннисного мяча стопами ног.

### **Упражнения для развития основных мышечных групп**

Упражнения для рук и плечевого пояса: круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону; круговые движения кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед; круговые вращения прямыми руками вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду; сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед; отведение рук назад.

Упражнения для мышц туловища: наклоны - прогнувшись, согнувшись, с прямыми и согнутыми ногами; повороты и круговые движения туловища.

Упражнения для мышц ног: поднятие на носки; выпады; приседания; махи прямыми и согнутыми ногами.

### **Упражнения для профилактики и реабилитации при нарушениях осанки**

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки, укрепления мышечного корсета позвоночника: лежа на животе поднятие ног вверх с отягощением и без них; вис прогнувшись; стойка на лопатках; упражнения на гимнастических скамейках и с гимнастическими палками. Самовытяжение. Упражнения для профилактики целлюлита Упражнения для

ликвидации воспалительных изменений в суставах. Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике. Упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата.

### **Упражнения для профилактики и реабилитации при заболеваниях органов зрения**

Гимнастика Утехина - чтение одним глазом на максимально возможном расстоянии (при близорукости) и минимально возможном расстоянии (при дальнозоркости). Обоими глазами смотреть на кончик носа. Смотреть вверх – на пространство между бровями. Смотреть то на левое, то на правое плечо. Вращение обоими глазами по часовой стрелке, фиксируя взгляд на пространстве между бровями и кончике носа, затем то же самое в противоположную сторону – против часовой стрелки.

Гимнастика Аветисова - включает три группы упражнений: упражнения для циркуляции крови и внутриглазной жидкости; упражнения для укрепления глазодвигательных мышц и упражнения для улучшения аккомодации.

Гимнастика для снятия утомления с глаз: смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды; перемещать карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением; 5-6 секунд смотреть на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводя руку вправо, следить взглядом за пальцем, не поворачивая головы. Не поворачивая головы, перевести взгляд в левый нижний угол, затем - в правый верхний. Потом в правый нижний, а затем - в левый верхний.

### **Корригирующие упражнения**

Комплексы упражнений направленные на коррекцию фигуры: упражнения на различные группы мышц (рук, ног, спины, ягодиц, живота). Упражнения в висах и упорах динамического и статического характера. Комплексы ритмической гимнастики различной энергетической направленности. Комплексы упражнений для развития активной и пассивной гибкости; упражнения с предметами (мячи, палки, гантели, скакалки); оздоровительные системы (стретчинг, пилатес, каланетика).

В группах для лиц с ограниченными возможностями здоровья важна методическая подготовка студентов. Этот вид подготовки предусматривает:

- особенности составления и проведения комплексов утренней гигиенической и индивидуальной гимнастики (с учетом развития физических и профессионально необходимых качеств и способностей, профиля заболевания) в период учебы, практики и работы,
- особенности подбора физических упражнений, проведения разминки, способствующих развитию профессионально-прикладных физических качеств, в том числе комплексов с учетом профиля заболевания.
- знакомство с приемами массажа и самомассажа и особенностями их применения.

Кроме того, необходимо, чтобы студенты знали методы врачебно-медицинского контроля и самоконтроля для определения функциональной и физической подготовки.

Инвалиды (при наличии факта зачисления таких обучающихся с учетом конкретных нозологий). Занимаются по индивидуальной программе реабилитации инвалида в части рабочей программы дисциплины в соответствии с требованиями статьи 79 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; федеральными и локальными нормативными актами.

### **5.3 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 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.**

| <b>№ п/п</b> | <b>Компетенция<br/>(общекультурная - ОК)</b>                                                                                                        | <b>Форма контроля</b> | <b>Семестр</b> |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------|
| 1            | (УК-7) Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Тестирование<br>Зачет | 1-6            |

**7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

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

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

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

функциональной и двигательной подготовленности, и своевременное прохождение медосмотра.

### 7.2.1. Этап текущего контроля

В 1-6 семестре результаты текущего контроля знаний (промежуточная аттестация) оцениваются по пятибалльной шкале с оценками:

- «отлично»;
- «хорошо»;
- «удовлетворительно»;
- «неудовлетворительно»;
- «не аттестован».

| Дескриптор компетенции | Показатель оценивания                                                                                                                                                                                          | Оценка  | Критерий оценивания                                                                                             |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знает                  | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7)                                                                                                                                 | отлично | Полное посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «отлично».                          |
| Умеет                  | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7)                |         |                                                                                                                 |
| Владеет                | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (УК-7) |         |                                                                                                                 |
| Знает                  | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7)                                                                                                                                 | хорошо  | Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «хорошо». |
| Умеет                  | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7)                |         |                                                                                                                 |
| Владеет                | средствами и методами укрепления                                                                                                                                                                               |         |                                                                                                                 |

| Дескриптор компетенции | Показатель оценивания                                                                                                                                                                                          | Оценка              | Критерий оценивания                                                                                                        |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (УК-7)                                  |                     |                                                                                                                            |
| Знает                  | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7)                                                                                                                                 | удовлетворительно   | Полное или частичное (более 50%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «удовлетворительно». |
| Умеет                  | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7)                |                     |                                                                                                                            |
| Владеет                | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (УК-7) |                     |                                                                                                                            |
| Знает                  | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7)                                                                                                                                 | неудовлетворительно | Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудовлетворительно».          |
| Умеет                  | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7)                |                     |                                                                                                                            |
| Владеет                | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования,                                                                                                                  |                     |                                                                                                                            |

| Дескриптор компетенции | Показатель оценивания                                                                                                                                                                                          | Оценка        | Критерий оценивания                                                       |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                        | ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (УК-7)                                                                                               |               |                                                                           |
| Знает                  | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7)                                                                                                                                 | не аттестован | Непосещение практических занятий.<br>Невыполнение контрольных нормативов. |
| Умеет                  | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7)                |               |                                                                           |
| Владеет                | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (УК-7) |               |                                                                           |

### 7.2.2. Этап промежуточного контроля

В 1-6 семестрах результаты промежуточного контроля знаний (зачет) оцениваются по двухбалльной шкале с оценками:

- «зачтено»;
- «не зачтено».

| Дескриптор компетенции | Показатель оценивания                                                          | Оценка  | Критерий оценивания                                                                  |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Знает                  | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7) | зачтено | 1. Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий.<br>2. Выполнение |
| Умеет                  | использовать творчески средства и методы физического воспитания для            |         |                                                                                      |

| Дескриптор компетенции | Показатель оценивания                                                                                                                                                                                          | Оценка     | Критерий оценивания                                                                                                                                                 |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7)                                                                                    |            | контрольных нормативов на «удовлетворительно» и выше.                                                                                                               |
| Владеет                | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (УК-7) |            |                                                                                                                                                                     |
| Знает                  | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7)                                                                                                                                 | не зачтено | 1. Частичное посещение (менее 50%) или не посещение практических занятий.<br>2. Невыполнение или выполнение контрольных нормативов на оценки «неудовлетворительно». |
| Умеет                  | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7)                |            |                                                                                                                                                                     |

### **7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.**

С целью контроля над изменением физической подготовленности в каждом семестре студенты основного и подготовительного отделений выполняют 8 тестов.

#### **Тесты (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительного учебных отделений (женщины)**

| Тесты                                                                                                            | Оценка в очках |     |     |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
|                                                                                                                  | 5              | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Бег 20 м (сек)                                                                                                   | 3,9            | 4,0 | 4,1 | 4,2 | 4,3 |
| Челночный бег 3х10м (сек)                                                                                        | 8,2            | 8,8 | 9,0 | 9,2 | 9,4 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)                                                     | 18             | 12  | 10  | 8   | 6   |
| Прыжки в длину с места (см)                                                                                      | 195            | 180 | 170 | 160 | 150 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                                                      | 17             | 12  | 10  | 8   | 6   |
| Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)                                                  | 16             | 11  | 8   | 2   | -1  |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз)                                                                               | 150            | 135 | 120 | 105 | 80  |
| поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз) | 43             | 35  | 32  | 28  | 25  |

(мужчины)

| Тесты                                                                                          | Оценка в очках |     |     |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
|                                                                                                | 5              | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Бег 20 м (сек)                                                                                 | 3,3            | 3,4 | 3,5 | 3,6 | 3,7 |
| Челночный бег 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   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                                    | 44             | 32  | 28  | 24  | 20  |
| Прыжки в длину с места (см)                                                                    | 240            | 225 | 210 | 200 | 190 |
| Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)                                | 13             | 8   | 6   | 0   | -5  |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз)                                                             | 135            | 120 | 105 | 90  | 75  |
| поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 | 48             | 37  | 33  | 30  | 26  |

|                   |  |  |  |  |  |
|-------------------|--|--|--|--|--|
| мин. (кол-во раз) |  |  |  |  |  |
|-------------------|--|--|--|--|--|

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

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

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

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

(мужчины)

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

|                                 |     |     |    |    |    |
|---------------------------------|-----|-----|----|----|----|
| положения стоя на скамейке (см) |     |     |    |    |    |
| Прыжки через скакалку           | 115 | 100 | 85 | 70 | 55 |

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

| Тесты                                     | Оценка в очках |           |           |           |          |
|-------------------------------------------|----------------|-----------|-----------|-----------|----------|
|                                           | 5              | 4         | 3         | 2         | 1        |
| Индекс Руфье <sup>1</sup> (баллы)         | 0-4            | 5-10      | 11-15     | 16-20     | ≥ 21     |
| Проба Штанге <sup>2</sup> (мужчины) (сек) | ≥50            | 40-49     | 30-39     | 20-29     | ≤19      |
| Проба Штанге (женщины) (сек)              | ≥40            | 30-39     | 20-29     | 10-19     | ≤9       |
| Проба Генчи <sup>3</sup> (мужчины) (сек)  | ≥40            | 30-39     | 20-29     | 15-19     | ≤14      |
| Проба Генчи (женщины) (сек)               | ≥30            | 20-29     | 15-19     | 10-14     | ≤9       |
| Тест Купера <sup>4</sup> (м)              | ≥1700          | 1690-1500 | 1490-1300 | 1290-1100 | 1090-900 |
| Проба Ромберга <sup>5</sup> (сек)         | ≥30            | 15-29     | 10-14     | 5-9       | ≤4       |
| Ортостатическая проба <sup>6</sup> (уд)   | ≤6             | 7-12      | 13-18     | 19-20     | ≥21      |

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

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

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

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

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

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

При оценке усвоения учебного материала учитывается:

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Самостоятельное составление и систематическое выполнение комплексов физических упражнений с учетом характера перенесенного заболевания и состояния здоровья.
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.

Студенты освобожденные от практических занятий в конце каждого семестра представляют презентации и защищают тематические рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Реферат должен быть написан каждым студентом самостоятельно под руководством преподавателя кафедры физического воспитания и спорта. Работа выполняется по теме и по плану, согласованными с преподавателем кафедры физического воспитания и спорта, для чего преподаватели кафедры проводят регулярные консультации.

**Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и освобожденных от практических занятий по физической культуре**

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 корректирующей 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

#### **7.4. 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 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 контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в университет и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Тесты для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (передвижение на лыжах и плавание) являются обязательными (при наличии спортивной базы).

## **7.5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**Методические указания по самостоятельной работе (для обучающихся в заочной форме обучения)**

Различный уровень знаний, здоровья и физической подготовленности обучающихся, многообразие их интересов предполагают дополнительно использовать разнообразные формы самостоятельных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом.

Самостоятельные занятия проводятся в следующих формах:

- физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы и др.;
- занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств и т.д.;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования, организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя;
- участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства;
- занятия в спортивных секциях по различным видам спорта.

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

| <b>Вид учебных занятий</b> | <b>Деятельность студента</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Практические занятия       | 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. |

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).**

#### **Основная литература:**

1. Ахметов, А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции / А. М. Ахметов. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2013. — 213 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/30219>.
2. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник/ Гилев Г.А., Каткова А.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2018.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Завьялов А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Завьялов А.В., Исаков Е.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.— 269 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>.— ЭБС «IPRbooks»

#### **Дополнительная литература:**

1. Аракелян, И.Г. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: метод. указания / И. Г. Аракелян. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>.
2. Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография / С. В. Алексеев, Р. Г. Гостев, Ю. Ф. Курамшин, А. В. Лотоненко, Л. И. Лубышева, С. И. Филимонова. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с.
3. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 59 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 103 с. — 978-5-7410-1191-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54139.html>
5. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 456 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>.— ЭБС «IPRbooks».
6. Воспитание выносливости, гибкости и ловкости : учеб.-метод. пособие / Г.П. Галочкин [и др.]. Под общ.ред. Г.П. Галочкина; ВГТУ. – Воронеж, 2017. – 174 с.
7. Воспитание силы и быстроты: учеб. – метод. пособие / Воронежский ГАСУ; сост.: Л. А. Аренд, В. К. Волков, Д. И. Войтович [и др.] ; под общ. ред. Г.П. Галочкина. – Воронеж, 2013. – 177 с.
8. Готовцев, Е. В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / Е.В. Готовцев, В.И. Козлов, И.А. Анохина; ВГТУ. – Воронеж, 2017. – 95 с.
10. Готовцев, Е. В. Баскетбол: вариативная часть физической культуры: учеб.-метод. пособие / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В.А. Петько; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 90 с.
11. Гриднев В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин. — Электрон. текстовые данные. — Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2015. — 80 с. — 978-5-8265-1375-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63880.html>
12. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учеб. пособие: допущено УМО / Ю.И. Гришина. - 3-е изд. - М.: Ростов н/д Феникс, 2012. - 248 с.
13. Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов : учеб. – метод. пособие / Воронежский ГАСУ; сост.: Е. В. Готовцев, В. С. Шелестов. - Воронеж, 2014.- 64 с.
14. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 108 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>.— ЭБС «IPRbooks»
15. Козлов, В.И. Основы методики подготовки «либеро» в волейболе: метод. рекомендации / В.И. Козлов; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 26 с.
16. Козлов, В.И., Анохина, И.А., Зиземская, Н.И. Общая физическая подготовка: вариативная часть физической культуры: метод. рекомендации И.А. Анохина, В.И. Козлов, Н.И. Зиземская; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 38 с.
17. Козлов, В.И., Войтович, Д.И. Основы развития физических качеств в волейболе: метод. рекомендации / В.И. Козлов, Д.И. Войтович; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 30 с.

18. Мавроматис, В.Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре студентов строительных вузов [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Д. Мавроматис. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 60 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19029>
20. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. С. Макеева. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. — 132 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33444>.
21. 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.
22. 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>
23. 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.
24. 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.
25. 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.
26. 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>
27. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания студенток: учеб.-метод. пособие / И.А. Анохина, А.Ю. Горобий, Л.В. Яковлева, А.М. Кораблина. – Воронеж: ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет», 2018. – 85 с.
28. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.Н. Зуев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Российская таможенная академия, 2016.— 132 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>.— ЭБС «IPRbooks»
29. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта/ Ч.Т. Иванков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2014.— 392 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>.— ЭБС «IPRbooks»

30. Техника стрельбы лежа из малокалиберной спортивной винтовки: метод. рекомендации для студентов и препод. / Воронежский ГАСУ ; сост. Л. А. Аренд. – Воронеж, 2012. - 21 с.
31. 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>
32. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Токарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>.— ЭБС «IPRbooks»
33. 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>.
34. Фудин Н.А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: монография/ Фудин Н.А., Хадарцев А.А., Орлов В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», Человек, 2018.— 320 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74298.html>.— ЭБС «IPRbooks»
35. Чернев, И.Л., Ермолова, Е.А., Кораблина, А.М. Настольный теннис: вариативная часть физической культуры: методические рекомендации / И.Л. Чернев, Е.А. Ермолова, А.М. Кораблина. – Воронеж: Воронежский ГАСУ, 2016. – 33 с.

**8.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

**Лицензионное ПО**

LibreOffice

**Ресурс информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

<http://www.edu.ru/>

Образовательный портал ВГТУ

**Информационная справочная система**

<http://window.edu.ru>

<https://wiki.cchgeu.ru/>

**Современные профессиональные базы данных**

Elektrik.info

Адрес ресурса: <http://elektrik.info/beginner.html>

Электротехника. Сайт об электротехнике

Адрес ресурса: <https://electrono.ru>

Журнал ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

Адрес ресурса: <https://www.booksite.ru/elektr/index.htm>  
Avtomotoklyb.ru — ремонт автотехники, советы автолюбителям, автосамodelки, мотосамodelки  
Адрес ресурса: <http://avtomotoklyb.ru>  
Tehnari.ru. Технический форум  
Адрес ресурса: <https://www.tehnari.ru/>  
RC-aviation.ru Радиоуправляемые модели  
Адрес ресурса: <http://rc-aviation.ru/mchertmod>  
Masteraero.ru Каталог чертежей  
Адрес ресурса: <https://masteraero.ru>  
Старая техническая литература  
Адрес ресурса: [http://retrolib.narod.ru/book\\_e1.html](http://retrolib.narod.ru/book_e1.html)  
Журнал ЗОДЧИЙ  
Адрес ресурса: <http://tehne.com/node/5728>  
Stroitel.club. Сообщество строителей РФ  
Адрес ресурса: <http://www.stroitel.club/>  
Floorplanner [планировка. 3-d архитектура]  
Адрес ресурса: <https://floorplanner.com/>  
Стройпортал.ру  
Адрес ресурса: <https://www.stroyportal.ru/>  
РемТраст  
Адрес ресурса: <https://www.remtrust.ru/>  
Строительный портал — социальная сеть для строителей.  
«Мы Строители»  
Адрес ресурса: <http://stroitelnii-portal.ru/>  
Информационный портал «Транспортные системы городов и зон их влияния» <http://www.waksman.ru/>.  
Официальный сайт АНО «Научно-исследовательский институт транспортно-строительного комплекса» <http://www.niitsk.ru/>.  
Официальный сайт Института экономики транспорта и транспортной политики <https://itetps.hse.ru/>.  
Официальный сайт ОАО «Научно-исследовательский институт автомобильного транспорта» <https://www.niiat.ru/>.  
Официальный сайт ОАО «Научно-исследовательский институт железнодорожного транспорта» <http://www.vniizht.ru/>.  
Официальный сайт Государственной компании «Российские автомобильные дороги». <https://russianhighways.ru/>  
Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе свободного распространяемого ПО, используемого при осуществлении образовательного процесса  
Microsoft Office Word 2013/2007  
Microsoft Office Excel 2013/2007  
Microsoft Office Power Point 2013/2007  
Windows Professional 8.1 (7 и 8) Single Upgrade MVL A Each Academic (многопользовательская лицензия)

## 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

### *Учебные 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
- 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 прессы 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 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (образовательные технологии)**

В высших учебных заведениях «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» представлены как учебная дисциплина, составляющая важный компонент целостного развития личности и профессиональной подготовки обучающихся. Данная дисциплина является обязательной для всех направлений подготовки бакалавров.

Свои образовательные и развивающие функции «Элективные дисциплины по физической культуре» наиболее полно осуществляют в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы. Результатом обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижения уровня психофизической надежности будущего инженера-строителя, в необходимом уровне и устойчивости профессиональной работоспособности специалистов строительной отрасли.

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.

Реализация настоящей рабочей программы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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 обучающихся, 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, подготовительном и группах для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

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 группу для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

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 личностно-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 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 учебный 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 нормативов ВФСК «ГТО».

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 двигательно-мышечной 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. Академические занятия по всем технологическим направлениям физкультурно-спортивной деятельности студентов проводятся под непосредственным руководством преподавателя

6. С целью корректировки программ и адаптации их к изменяющимся условиям образовательно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в вузе ежегодно проводится мониторинг функционального состояния, а также общей и специальной физической подготовленности студентов.

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

*В группы для лиц с ограниченными возможностями здоровья* зачисляются студенты, по данным медицинского обследования. 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 в группах для лиц с ограниченными возможностями здоровья.*

В данные группы студенты направляются после прохождения медицинского осмотра, или могут быть направлены в течение года по медицинским показаниям. Группы здоровья:

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 расслабляющими упражнениями, упражнениями на подвижность суставов и позвоночника).

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

Перевод студентов из одного учебного отделения в другое, осуществляется по их желанию и согласованию с преподавателями кафедры физического воспитания и спорта только после успешного окончания учебного года. Перевод студентов в группы для лиц с ограниченными возможностями здоровья 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.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| №<br>п/п | Перечень вносимых<br>изменений | Дата внесения<br>изменений | Подпись заведующего<br>кафедрой, ответственной<br>за реализацию ОПОП |
|----------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1.       |                                |                            |                                                                      |
| 2.       |                                |                            |                                                                      |
| 3.       |                                |                            |                                                                      |