

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

Декан строительного факультета
Д.В. Панфилов

«31» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины**

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки 08.03.01 Строительство

Профиль Промышленное и гражданское строительство

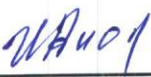
Квалификация выпускника бакалавр

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

Форма обучения очная / заочная

Год начала подготовки 2018

Автор программы



И. А. Анохина

Заведующий кафедрой
Физического воспитания и
спорта



Е.В. Литвинов

Руководитель ОПОП



Н.А. Понявина

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;
- совершенствование спортивного мастерства студентов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

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

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

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

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции
УК-7	Знать основы физической культуры и спорта для поддержания уровня физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	Уметь использовать и соблюдать нормы здорового образа и стиля жизни с учетом здоровьесберегающих технологий при выборе конкретной профессиональной деятельности.
	Владеть рациональными способами сохранения физического и психического состояния организма, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья. Приемами формирования мотивационно-ценностного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий
очная форма обучения

Виды учебной программы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	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: академические часы	328	56	56	56	56	52	52
зач. ед.	-	-	-	-	-	-	-

заочная форма обучения

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	6						
В том числе:							
Практические занятия (ПЗ)	6		2		2		2
Самостоятельная работа	310	56	50	56	50	52	46
Виды промежуточной аттестации- зачет			+		+		+
Контроль	12		4		4		4
Общая трудоемкость: академические часы	328	56	56	56	56	52	52
зач.ед.	-	-	-	-	-	-	-

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий очная форма обучения «ОФП»

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Всего, час
1	Инструктаж по технике безопасности	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий	6	-	6
2	Оздоровительные системы физических упражнений	Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Упражнения на формирование правильной осанки.	110	-	110
3	Ритмическая гимнастика (мини футбол)	Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, выполняемые под музыку в заданном темпе и ритме. Ведение мяча, удары, передачи мяча, остановка мяча. Игра по правилам.	36	-	36
4	Элементы баскетбола	Стойка баскетболиста. Передвижение по баскетбольной площадке. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Бросок в кольцо. Игра по правилам.	48	-	48
5	Элементы волейбола	Стойки волейболиста. Передвижение по волейбольной площадке. Верхняя и нижняя подачи мяча. Прием мяча. Нападающей удар. Блокировка нападающего удара. Игра по правилам.	48	-	48
6	Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	Выполнение испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» V1 ступени	44	-	44
7	Выполнение контрольных нормативов		36		36
	Виды промежуточной аттестации	Зачет			
Итого			328	0	328

очная форма обучения «Волейбол»

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Всего, час
1	Инструктаж по технике безопасности	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий	6	-	6
2	Общеразвивающие упражнения	Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Упражнения на формирование правильной осанки.	68	-	68
3	Специальные упражнения в волейболе	Стойки волейболиста. Передвижение по волейбольной площадке. Поддачи и прием мяча. Комбинации игры в защите и нападении. Игра по правилам.	171	-	171
4	Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	Выполнение испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» VI ступени	47	-	47
5	Выполнение контрольных нормативов		36		36
	Виды промежуточной аттестации	Зачет			
Итого			328	0	328

очная форма обучения «Баскетбол»

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Всего, час
1	Инструктаж по технике безопасности	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий	6	-	6
2	Общеразвивающие упражнения	Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Упражнения на формирование правильной осанки.	68	-	68
3	Специальные упражнения в баскетболе	Стойка баскетболиста. Передвижение по баскетбольной площадке. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Броски в кольцо. Комбинации игры в защите и нападении. Игра по правилам.	171	-	171

4	Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	Выполнение испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» VI ступени	47	-	47
5	Выполнение контрольных нормативов		36		36
	Виды промежуточной аттестации	Зачет			
Итого			328	0	328

очная форма обучения «Группы лиц с ограниченными возможностями здоровья»

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Всего, час
1	Инструктаж по технике безопасности	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий	6	-	6
2	Оздоровительные системы физических упражнений	Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Упражнения на формирование правильной осанки.	72	-	72
3	Упражнения для профилактики и реабилитации заболеваний	Упражнения для улучшения кровообращения. Упражнения для развития основных мышечных групп. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике. Гимнастика для снятия утомления глаз. Гимнастика Аветисова. Гимнастика Утехина. Корректирующие упражнения.	214	-	214
4	Выполнение контрольных нормативов		36		36
	Виды промежуточной аттестации	Зачет			
Итого			328	0	328

заочная форма обучения «ОФП»

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Контр оль	Всего, час
1	Оздоровительные системы физических упражнений	Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Упражнения на формирование правильной осанки. Круговая тренировка	6			6
2	Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования. Организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя	Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы. Занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства.		310		310
3	Выполнение контрольных нормативов				12	12
	Виды промежуточной аттестации	Зачет				
		Итого	6	310	12	328

заочная форма обучения «Волейбол»

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Контр оль	Всего, час
1	Волейбол	Стойки волейболиста. Передвижение по волейбольной площадке. Поддачи и прием мяча. Комбинации игры в защите и нападении. Игра по правилам.	6			6
2	Самостоятельные занятия физическими	Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика,		310		310

	упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования. Организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя	физкультурные паузы. Занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства.				
3	Выполнение контрольных нормативов				12	12
	Виды промежуточной аттестации	Зачет				
		Итого	6	310	12	328

заочная форма обучения «Баскетбол»

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Контр оль	Всего, час
1	Волейбол	Стойка баскетболиста. Передвижение по баскетбольной площадке. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Броски в кольцо. Комбинации игры в защите и нападении. Игра по правилам.	6			6
2	Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования. Организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации	Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы. Занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства.		310		310

	преподавателя					
3	Выполнение контрольных нормативов				12	12
	Виды промежуточной аттестации	Зачет				
		Итого	6	310	12	328

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

№ п/ п	Наименование модулей и тем	Всег о часо 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. Инструктаж по технике безопасности	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль №2. Оздоровительные системы физических упражнений	110	29	11	27	9	25	9
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
3	Модуль №3. Ритмическая гимнастика	36	10		14		12	
4	Модуль №4. Элементы баскетбола	48		16		16		16
5	Модуль №5. Элементы волейбола	48		16		16		16
6	Модуль №6. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	44	10	6	8	8	8	4
Выполнение контрольных нормативов		36	6	6	6	6	6	6

**Тематическое планирование занятий
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. Элементы баскетбола	48	16		16		16	
4	Модуль №4. Элементы волейбола	48	16		16		16	
5	Модуль №5 Мини-футбол	36	12		12		12	
6	Модуль №6. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	44	1	12	3	14		14
Выполнение контрольных нормативов		36	6	6	6	6	6	6

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

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всег о часо 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	6	1	1	1	1	1	1

	безопасности на занятиях							
2	Модуль №2. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе	68	14	14	10	10	10	10
2.1	Общеразвивающие упражнения	12	2	2	2	2	2	2
2.2	Упражнения на развитие специальной выносливости	16	4	4	2	2	2	2
2.3	Скоростно-силовые упражнения	16	4	4	2	2	2	2
2.4	Упражнения на развитие координации и ловкости	12	2	2	2	2	2	2
2.5	Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости	12	2	2	2	2	2	2
3	Модуль №3. Специальные упражнения в волейболе	171	26	26	28	28	33	30
3.1	Стойка волейболиста и передвижение по площадке	4	4					
3.2	Верхняя и нижняя подача мяча	4	4					
3.3	Верхняя и нижняя передача мяча	4	2	2				
3.4	Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук	8	4	2	1	1		
3.5	Подача в прыжке.	7	1	4	1	1		
3.6	Прием силовой подачи	7	1	4	1	1		
3.7	Нападающие удары	9	2	4	2	1		
3.8	Одиночная и парная блокировка нападающего удара	8	2	4	2			
3.9	Подбор мяча после блокировки.	7	2	2	1	2		
3.10	Комбинации игры в нападении.	30	2	2	6	6	8	6
3.11	Комбинации игры в защите	29	2	2	6	6	6	7
3.12	Игра по правилам	54			8	10	19	17
4	Модуль №4. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	47	9	9	11	11	2	5
	Выполнение контрольных нормативов	36	6	6	6	6	6	6

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

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всег о часо 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. Общеподготовительные и специальные упражнения в баскетболе	68	14	14	10	10	10	10
2.1	Общеразвивающие упражнения	12	2	2	2	2	2	2
2.2	Упражнения на развитие специальной выносливости	16	4	4	2	2	2	2
2.3	Скоростно-силовые упражнения	16	4	4	2	2	2	2
2.4	Упражнения на развитие координации и ловкости	12	2	2	2	2	2	2
2.5	Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости	12	2	2	2	2	2	2
3	Модуль №3. Специальные упражнения в баскетболе	171	26	26	28	28	33	30
3.1	Стойка баскетболиста и передвижение по площадке	4	4					
3.2	Ведение мяча	4	4					
3.3	Ловля и передача мяча на месте	4	2	2				
3.4	Ловля и передача мяча в движении	8	4	2	1	1		
3.5	Броски в кольцо	7	1	4	1	1		
3.6	Тактика игры в нападении	7	1	4	1	1		
3.7	Тактика игры в защите	9	2	4	2	1		
3.8	Атака после штрафного броска	8	2	4	2			
3.9	Атака на последних секундах	7	2	2	1	2		
3.10	Комбинации игры в нападении.	30	2	2	6	6	8	6
3.11	Комбинации игры в защите	29	2	2	6	6	6	7

3.12	Игра по правилам	54			8	10	19	17
4	Модуль №4. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	47	9	9	11	11	2	5
Выполнение контрольных нормативов		36	6	6	6	6	6	6

Тематическое планирование занятий Заочного обучения

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всег о часо 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		4		4		4
Самостоятельные занятия		310	56	50	56	50	52	46

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

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

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

Тематическое планирование занятий

для лиц с ограниченными возможностями здоровья (заболевания внутренних органов)

№ 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	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. Упражнения для профилактики и реабилитации заболеваний	214	37	37	37	37	33	33
3.1	Упражнения для улучшения кровообращения	70	12	12	12	12	11	11
3.2	Упражнения для развития основных мышечных групп	70	12	12	12	12	11	11
3.3	Корригирующие упражнения	74	13	13	13	13	11	11
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

Тематическое планирование занятий

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

№ 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	72	12	12	12	12	12	12

	упражнений							
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 профилактики и реабилитации заболеваний	214	37	37	37	37	33	33
3.1	Упражнения для укрепления и формирования правильной осанки	70	12	12	12	12	11	11
3.2	Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике	70	12	12	12	12	11	11
3.4	Корректирующие упражнения	74	13	13	13	13	11	11
	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

Тематическое планирование занятий

для лиц с ограниченными возможностями здоровья (заболевания органов зрения)

№ 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	72	12	12	12	12	12	12
2.1	Общеразвивающие упражнения	12	2	2	2	2	2	2
2.2	Упражнения на развитие	12	2	2	2	2	2	2

	выносливости							
2.3	Упражнения на развитие скорости	12	2	2	2	2	2	2
2.4	Упражнения на развитие силы	12	2	2	2	2	2	2
2.5	Упражнения на развитие гибкости	12	2	2	2	2	2	2
2.6	Упражнения на развитие ловкости	12	2	2	2	2	2	2
3	Модуль 3. Упражнения для профилактики и реабилитации заболеваний	214	37	37	37	37	33	33
3.1	Гимнастика Утехина	70	12	12	12	12	11	11
3.2	Гимнастика Аветисова	70	12	12	12	12	11	11
3.3	Гимнастика для снятия утомления глаз	74	13	13	13	13	11	11
	Выполнение контрольных нормативов	36	6	6	6	6	6	6
	Тесты по общефизической подготовленности	12	2	2	2	2	2	2
	Функциональные пробы	24	4	4	4	4	4	4

5.2 Перечень лабораторных работ

В соответствии с учебным планом освоение дисциплины не предусматривает выполнение лабораторной работы.

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

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

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

7.1.1 Этап текущего контроля

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

«аттестован»;

«не аттестован».

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Аттестован	Не аттестован
УК-7	Знать основы физической культуры и спорта для поддержания уровня физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Посещение практических занятий, Выполнение контрольных нормативов	Полное посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «отлично»	Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов»
	Уметь использовать и соблюдать нормы здорового образа и стиля жизни с учетом здоровьесберегающих технологий при выборе конкретной профессиональной деятельности.	Посещение практических занятий, Выполнение контрольных нормативов	Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «хорошо».	Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов»
	Владеть рациональными способами сохранения физического и психического состояния организма, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья. Приемами формирования мотивационно-ценностного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.	Посещение практических занятий, Выполнение контрольных нормативов	Полное или частичное (более 50%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «удовлет»	Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов»

7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

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

«зачтено»

«не зачтено»

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Зачтено	Не зачтено
УК-7	Знать основы физической культуры и спорта для поддержания уровня физического развития и	Знания содержания и направленности различных систем физических	Прохождение медицинского осмотра. Полное или частичное	Частичное посещение (менее 50%) практических

	функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.	упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.	(более 75%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворит»	занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов»
	Уметь использовать и соблюдать нормы здорового образа и стиля жизни с учетом здоровьесберегающих технологий при выборе конкретной профессиональной деятельности.	Умение проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью	Прохождение медицинского осмотра. Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворит»	Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов»
	Владеть рациональными способами сохранения физического и психического состояния организма, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья. Приемами формирования мотивационно-ценностного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.	Владения способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений	Прохождение медицинского осмотра. Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворит»	Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов»

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

7.2.1 Примерный перечень заданий для подготовки к тестированию

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

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

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1

Бег 20 м (сек)	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
Челночный бег 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 мин. (кол-во раз)	48	37	33	30	26

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

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3x10м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	11	8	2	-1
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	43	35	32	28	25
Подача мяча любым способом из 10 раз (ко-во попаданий в площадку)	9	8	7	6	5
Нападающий удар из зон 4;3;2. Три попытки в каждой зоне (ко-во попаданий в площадку)	9	8	7	6	5
Передача двумя руками с верху на точность из 10 раз зоне (ко-во попаданий в площадку)	9	8	7	6	5

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3x10м (сек)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6
Прыжки в длину с места (см)	240	225	210	200	190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	24	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	8	6	0	-5
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	48	37	33	30	26
Подача мяча любым способом из 10 раз (ко-во попаданий в площадку)	10	9	8	7	6
Нападающий удар из зон 4;3;2. Три попытки в каждой зоне (ко-во попаданий)	10	9	8	7	6

в площадку)					
Передача двумя руками с верху на точность из 10 раз зоне (ко-во попаданий в площадку)	10	9	8	7	6

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

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3x10м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	11	8	2	-1
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	43	35	32	28	25
Броски из-под кольца с двух шагов из 10 раз (ко-во попаданий в кольцо)	9	8	7	6	5
Броски из различных положений из 10 раз (ко-во попаданий в кольцо)	9	8	7	6	5
Подача одной и двумя руками в квадрат на расстоянии 6-7 м (ко-во раз)	9	8	7	6	5

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3x10м (сек)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6
Прыжки в длину с места (см)	240	225	210	200	190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	24	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	8	6	0	-5
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	48	37	33	30	26

Броски из-под кольца с двух шагов из 10 раз (ко-во попаданий в кольцо)	10	9	8	7	6
Броски из различных положений из 10 раз (ко-во попаданий в кольцо)	10	9	8	7	6
Подача одной и двумя руками в квадрат на расстоянии 6-7 м (ко-во раз)	10	9	8	7	6

Студенты заочной формы обучения с целью контроля над изменением физической подготовленности во 2,4 и 6 семестрах выполняют 4теста

(женщины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3x10м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	16	11	8	2	-1
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	43	35	32	28	25

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3x10м (сек)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	13	8	6	0	-5
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз)	48	37	33	30	26

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

положительной оценки должно быть улучшение показателей тестов в процессе периода обучения в вузе.

Перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения определяет 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 положения стоя на скамейке (см)	10	5	0	-5	<-4
Прыжки через скакалку	115	100	85	70	55

Тесты для оценки функциональной подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья

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

Ортостатическая проба ⁶ (уд)	≤6	7-12	13-18	19-20	≥21
---	----	------	-------	-------	-----

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

²**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.

³**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.

⁴**Тест К. Купера** – 12 минутный бег в чередовании с ходьбой

⁵**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 покачивания тела, дрожания рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если нарушается равновесие в течение 15 с – оценка «неудовлетворительно».

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

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

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

7.2.2 Примерный перечень заданий для решения стандартных задач

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

7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач

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

7.2.4 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету

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

7.2.5 Примерный перечень вопросов для подготовки к экзамену

Экзамен не предусмотрен учебным планом.

7.2.6. Методика выставления оценки при проведении промежуточной аттестации

Обучающиеся очной формы обучения, выполнившие учебную программу, в 1- 6 семестрах и заочной форме обучения выполнившие учебную программу во 2, 4 и 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.

При оценке усвоения учебного материала учитывается:

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

7.2.7 Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Инструктаж по технике безопасности	УК-7	Устный опрос
2	Оздоровительные системы физических упражнений	УК-7	Устный опрос. Тесты общей физической подготовки (контрольные упражнения)
3	Ритмическая гимнастика (мини футбол)	УК-7	Тесты специальной физической подготовленности (контрольные упражнения)
4	Баскетбол	УК-7	Тесты специальной физической подготовленности (контрольные упражнения)
5	Волейбол	УК-7	Тесты специальной физической подготовленности (контрольные упражнения)
6	Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	УК-7	Выполнение испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» VI ступени
7	Выполнение контрольных нормативов		тестирование

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

Усвоение материала определяется по уровню овладения соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже "удовлетворительно". Оценка физической подготовленности студентов основного и подготовительного отделений определяется из расчета среднего количества очков по 8 тестам, вынесенным на семестровый зачет. Наряду с оценкой проводится анализ физической подготовленности и выработка рекомендаций по ее улучшению.

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как фоновые, характеризующие подготовленность при поступлении в университет и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

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

8 УЧЕБНО МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

8.1 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Ахметов, А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции / А. М. Ахметов. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2013. — 213 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/30219>.

2. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник/ Гилев Г.А., Каткова А.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2018.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Завьялов А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Завьялов А.В., Исаков Е.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015.—94с.—Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.— 269 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Дополнительная литература:

1. Аракелян, И.Г. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: метод. указания / И. Г. Аракелян. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>.

2. Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография / С. В. Алексеев, Р. Г. Гостев, Ю. Ф. Курамшин, А. В. Лотоненко, Л. И. Лубышева, С. И. Филимонова. — М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. — 780 с.

3. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.—59с.— Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/59186.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 103 с. — 978-5-7410-1191-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54139.html>

5. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 456 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>.— ЭБС «IPRbooks».

6. Воспитание выносливости, гибкости и ловкости : учеб.-метод. пособие / Г.П. Галочкин [и др.]. Под общ.ред. Г.П. Галочкина; ВГТУ. – Воронеж, 2017. – 174 с.

7. Воспитание силы и быстроты: учеб. – метод. пособие / Воронежский ГАСУ; сост.: Л. А. Аренд, В. К. Волков, Д. И. Войтович [и др.]; под общ. ред. Г.П. Галочкина. – Воронеж, 2013. – 177 с.

8. Готовцев, Е. В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / Е.В. Готовцев, В.И. Козлов, И.А. Анохина; ВГТУ. – Воронеж, 2017. – 95 с.

9. 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.

10. 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>

11. 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.

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

13. 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»

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

15. 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.

16. 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.

17. 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>

18. 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>.

19. 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.

20. 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>

21. 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.

22. 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.

23. 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.

24. 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>

25. 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.

26. 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»

27. 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»

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

29. 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>

30. 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»

31. 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>.

32. 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»

33. 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, включая перечень лицензионного программного обеспечения, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. Microsoft Office Word 2013/2007
2. Microsoft Office Excel 2013/2007

3. Microsoft Office Power Point 2013/2007
4. Microsoft Office Outlook 2013/2007
5. MAPK-SQL
6. Microsoft Win SL 8.1 Russian Academic OPEN 1 License NP LEVEL Legalization GET Genuine
7. ПО "Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах "Антиплагиат.ВУЗ" версии 3.3"
8. Adobe Acrobat Reader
9. LibreOffice
10. PDF24 Creator
11. Moodle
12. <http://www.edu.ru/>
13. Образовательный портал ВГТУ
14. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
15. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
16. Журнал «Физкультура и спорт».
17. Журнал "Культура физическая и здоровье".
18. Интернет-портал журнала "Физическое воспитание студентов"
19. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
20. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>
21. <http://lib.sportedu.ru>
22. <http://www.sportlib.ru>
23. <http://virtua.lib.tsu.ru>

9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
спортивный зал № 1 Антенна волейбольная Мяч б/б (4 шт) Мяч б/б женский Мяч б\б №5. Мяч баскетбольный (3 шт) Мяч баскетбольный molten Мяч в/б (4 шт) Мяч в/б mikasa 67532-67537 Мяч волейболн. (6 шт) Гимнастическая скамейка Доска магнитно-маркерная Манометр для мячей.	394006, Воронежская область, г. Воронеж, ул. 20-летия Октября д. 84 (Здание – учебный корпус №5)

Мячи волейбольные Секундомер Сетка в/б Сетка в/б с тросом Сетка д/бадминтона (5 шт) Стенка гимнастическая Стойка баскетбольная (3 шт) Сумка для мячей (2 шт) Табло перекидное (6 шт) Тактическая доска (4 шт) Турник настенный Щит баскетбольный (2 шт) Форма вратарская д/мини-футбола СПО муж. Форма игровая д/баскетбола жен. Форма игровая д/баскетбола муж. Форма игровая д/волейбола жен. Форма игровая д/волейбола муж. Сетка волейбольная (2 шт) Стенка шведская (5 шт) Электронное табло для баскетбола	
спортивный зал № 2 Ворота ф/бол. Коврик туристический Манометр для мячей 9796. мяч ф/б Мяч гандбольный SELECT мяч для мини футбола мяч ф/б (7 шт) Мяч футбольный (5 шт) Мяч футбольный SELECT Brillant Super Мяч футзальный SELECT SUPER League скамейка гимнастическая Скамья гимнастическая 3м (4 шт) Турник настенный Шведская стенка Гетры футбольные (03.19) Гетры футбольные (04.18) Форма вратарская д/гандбола жен. Форма вратарская д/гандбола муж. Форма вратарская д/мини-футбола ВО муж. Форма вратарская д/мини-футбола жен. Форма игровая д/гандбола жен. Форма игровая д/гандбола муж. Форма игровая д/лапты муж. Форма игровая д/мини-футбола ВО муж. Форма игровая д/мини-футбола жен. Форма игровая д/мини-футбола СПО муж. Форма игровая д/футбола муж. Сетка гандбольная (2 шт) Стенка шведская (11 шт)	394006, Воронежская область, г. Воронеж, ул. 20-летия Октября д. 84 (Здание – учебный корпус №5)
Зал ЛФК Гантели винил. 2кг. Гонг Зеркало Мячи для фитнеса Обруч Обруч стальной цветной Палка гимнастическая Мешок боксерский Ростомер Стенка шведская (4 шт)	394006, Воронежская область, г. Воронеж, ул. 20-летия Октября д. 84 (Здание – учебный корпус №5)
Зал борьбы Мат (21 шт)	394006, Воронежская область, г. Воронеж,

Куртка самбо Шорты самбо Ковер борцов Ковер борцовский Покрышка для борцовского ковра Электроводонагреватель ЭПВН-24	ул. 20-летия Октября д. 84 (Здание – учебный корпус №5)
Зал настольного тенниса Сетка для настольного тенниса (10 шт) Скамейка Тенниска д/настольного тенниса Шорты д/настольного тенниса Стол н/т Стол настольного тенниса Теннисный стол (3 шт)	394006, Воронежская область, г. Воронеж, ул. 20-летия Октября д. 84 (Здание – учебный корпус №5)
Душевые Электроводонагреватель ЭПВН-24 (2 шт) Водонагреватель электрический проточный бытовой THERMEX	394006, Воронежская область, г. Воронеж, ул. 20-летия Октября д. 84 (Здание – учебный корпус №5)
Зал штанги и тренажеров Гантели Гантель неразборная 10кг Гантель неразборная 12кг Гантель профессиональная 10кг Гантель профессиональная 12кг Гантель профессиональная 15кг Гири Гиря 24 кг (2 шт) Динамометр Пояс штангиста Тренажер АВ Турник настенный Штанга Штанга рекордная (4 шт) Штанга тренировочная Футболка д/армрестлинг Футболка д/гиревого спорта Беговая дорожка профессиональная (2 шт) Беговая дорожка профессиональная Aerofit Professional 8700TM (2 шт) Бицепс машина Велотренажер вертикальный профессиональный Велотренажер профессиональный горизонтальный AEROFIT Велотренажер профессиональный горизонтальный Aerofit Pro 9500R 7" Весы электрические медицинские Гантель неразборная 28кг (2 шт) Гантель неразборная 15кг. (2 шт) Гантель неразборная 20кг (2 шт) Гантель неразборная 24кг (2 шт) Гантель неразборная 32кг (2 шт) Гантель профессиональная 18,0 кг (2 шт) Гантель профессиональная 20,0 кг (2 шт) Гантель профессиональная 24,0 кг (2 шт) Гантель профессиональная 26,0 кг (2 шт) Гантель профессиональная 28 кг (2 шт) Гантель профессиональная 30,0 кг (2 шт) Гантель профессиональная 32 кг (2 шт) Гантель профессиональная 35 кг MB FdbEM-B35 (2 шт) Гантель профессиональная 38 кг MB FdbEM-B38 (2 шт) Гантель профессиональная 40 кг MB FdbEM-B40 (2 шт)	394006, Воронежская область, г. Воронеж, ул. 20-летия Октября д. 84 (Здание – учебный корпус №5)

шт)	
Гантель профессиональная 42 кг MB FdbEM-B42 (2 шт)	
Гантель профессиональная 45 кг MB FdbEM-B45 (2 шт)	
Гантель профессиональная разборная d=50мм 63 кг (2 шт)	
Гриф	
Силовой тренажер	
Скамейка для жима горизонтальная	
Скамейка для жима горизонтальная MB	
Скамейка для прессы регулируемая	
Скамейка регулировочная	
Скамейка универсальная	
Скамейка универсальная MB	
Скамья-стойка для жима под углом вниз	
Спортивная гиря 16 кг (2 шт)	
Спортивная гиря 18 кг (2 шт)	
Спортивная гиря 20 кг (2 шт)	
Спортивная гиря 22 кг (2 шт)	
Спортивная гиря 24 кг (2 шт)	
Спортивная гиря 26 кг (2 шт)	
Спортивная гиря 28 кг (2 шт)	
Спортивная гиря 30 кг (2 шт)	
Спортивная гиря 32 кг (2 шт)	
Станок для разгибания спины	
Стойка для приседаний	
Стойка для хранения гантелей фитнес в комплекте с хромированными гантелями	
Стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций) MB 1,15	
Стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций) MB 1,15	
Стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций) MB 1,15	
Стойка для хранения дисков на 50мм	
Стойка для хранения дисков на 50мм "елочка"	
Стойка для хранения дисков на 50мм (на 6 позиций)	
Стойка для хранения дисков на 50мм (на 6 позиций)	
Стойка для хранения профессиональных гантелей	
Стойка комбинированная (Комбиниров. станок)	
Стойка под гантели	
Стойка под гантели MB 1,18	
Стойка под диски	
Стол для армспорта с подставкой	
Стол для армспорта с подставкой	
Тренажер - голень сидя (свободные веса) MB 4.10	
Тренажер - грудь - машина (Баттерфляй) БТ-105	
Тренажер - для мышц бедра - разгибатель БТ-107	
Тренажер - для мышц бедра - сгибатель БТ-108	
Тренажер - Перекрестная тяга (Кроссовер)	
Тренажер - Силовая рама	
Тренажер - скамейка для прессы регулируемая БТ-311	
Тренажер - Скамья - стойка для жима штанги сидя	
Тренажер - Скамья -стойка для жима под углом вверх	
Тренажер - станок для разгибания спины (гиперэкстензия угловая) БТ-313	
Тренажер - стойка под штанги настенная для 5-ти комплектов БТ-407	
Тренажер - торс - машина скручивание (грузоблок) MB 3,34	

Тренажер гребной профессиональный Тренажер д/армреслинга Тренажер для приводящих и отводящих мышц бедра БТ-109 Тренажер кистевой (грузоблок) Тренажер профессиональный эллиптический Тренажер Степ-платформа (2 шт) Тренажер эллиптический профессиональный AEROFIT Турник-брусья с разгрузением (грузоблок) Штанга "олимпийская" MB-Barbell Штанга "Олимпийская" в комплекте Штанга "Олимпийская" ф50мм Штанга для пауэрлифтинга ф50мм Станция 3-х позиционная в к-те с ручками	
Зал гимнастики зеркало (2 шт) Гимнастические маты (3 шт)	394006, Воронежская область, г. Воронеж, ул. 20-летия Октября д. 84 (Здание – учебный корпус №5)
Бассейн Доска для плавания	394006, Воронежская область, г. Воронеж, ул. 20-летия Октября д. 84 (Здание – учебный корпус №5)
Лыжная база Компас Крепления лыжные Skate палки лыжные Лыжи "Фишер" (5 шт) Лыжи беговые Nanosonic (3 шт) Лыжи фишер RCS (9 шт)	394006, Воронежская область, г. Воронеж, ул. 20-летия Октября д. 84 (Здание – учебный корпус №5)

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

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

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

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