

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана строительного-технологического  
факультета

К.А. Складов

« 1 » 09 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
преподавания дисциплины**

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

**Направление подготовки** 08.03.01 "Строительство"

**профиль** «Производство и применение строительных материалов, изделий и конструкций»

**Квалификация (степень) выпускника** бакалавр

**Нормативный срок обучения** 5 лет

**Форма обучения** заочная

Автор программы – Готовцев Е.В., к.п.н., доцент, зав. кафедрой



Программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

« 1 » 09 2017 года Протокол № 1

Зав. кафедрой  Е.В. Готовцев

Воронеж 2017

## 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 ООП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части «дисциплины по выбору» Блока 1.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента, необходимые для изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

В результате обучения студент должен

### **Знать:**

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здо-

рового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;

- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Уметь:**

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

**Владеть:**

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

### **3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

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

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен:

- **знать** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- **уметь** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- **владеть** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### **4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

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

Вид учебной работы	Всего часов	Курс		
		1	2	3
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Практические занятия	6	2	2	2
- учебные занятия	3	1	1	1
- контрольные занятия	3	1	1	1
<b>Самостоятельные занятия (всего)</b>	<b>310</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>106</b>
<b>Контроль</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет)	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость, час	<b>328</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>112</b>
зач.ед	-	-	-	-

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Содержание разделов дисциплины

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуются в объеме не менее 328 академических часов в заочной форме обучения в виде практических и самостоятельных занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими контрольных нормативов.

Практический раздел программы включает два подраздела:

→ **учебные занятия**, содействующие приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

→ **контрольные занятия**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Наименование раздела дисциплины	Часы	Содержание раздела дисциплины
Практический раздел	6	
Учебные занятия	3	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-

		<p>спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта.</p> <p>Практический раздел программы реализуется на <i>учебных</i> занятиях.</p> <p>Учебные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.</p> <p>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.</p> <p>Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.</p>
<p>Контрольные занятия (выполнение контрольных нормативов)</p>	<p>3</p>	<p>Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, практических умений и навыков, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.</p> <p>Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.</p>

## 5.2. Содержание материала по физической культуре.

На кафедре физического воспитания и спорта учебные занятия со студентами заочной формы обучения проходят по общефизической подготовке.

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

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:			Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			СМР	Практические занятия	Контроль		
<b>Практический раздел</b>		<b>6</b>	-	6	-		
Учебные занятия		<b>3</b>	-	3	-	практика	тестирование
1	Модуль №1. Общая физическая подготовка	<b>2</b>	-	2	-	практика	
2	Модуль №2. Специальная физическая подготовка	<b>1</b>	-	1	-	практика	
Выполнение контрольных нормативов		<b>3</b>	-	3	-	практика	тестирование
<b>Самостоятельные занятия</b>		<b>310</b>	310	-	-		
<b>Контроль</b>		<b>12</b>	-	-	12		
<b>Всего</b>		<b>328</b>	310	6	12		

В отдельных случаях при выраженных нарушениях опорно-двигательного аппарата и значительных нарушениях здоровья, препятствующих групповым занятиям в условиях учебного заведения, студенты направляются для обязательных занятий лечебной физкультурой в лечебно-профилактические учреждения.

Занятия по физической культуре студентов осуществляется на учебных и самостоятельных занятиях.

Учебные занятия (согласно расписания) являются основной организационной формой физического воспитания. Именно на учебных занятиях решаются задачи, предусмотренные в программе, планируемые в учебных планах.

Самостоятельные занятия студентов выполняются во внеурочное время в домашних условиях. Самостоятельные занятия способствуют воспитанию сознательного отношения студентов к занятиям физической культурой, развитию физических качеств.

## 6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

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

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

№ п/п	Компетенция (общекультурная - ОК)	Форма контроля	Курс
1	ОК-8. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестирование Зачет	1-3

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

Студенты, выполнившие учебную программу, в 1-3 курсах сдают зачет по дисциплине «элективные курсы по физической культуре». Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем показателей, основанных на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума:

- 1) регулярности посещения учебных занятий;
- 2) результатов выполнения контрольных нормативов, на основании государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

На 1-3 курсе 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 (ОК-8)	зачтено	1. Полное или частичное посещение практических заня-

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8)		тий. 2. Выполнение 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 (ОК-8)		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8)	не зачтено	1. Непосещение практических занятий. 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 (ОК-8)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)		

### 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 студенты выполняют 4 теста.



**Контрольные упражнения для оценки физической  
подготовленности студентов (возрастная группа от 18 до 29 лет)**

мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3	Подтягивание из виса на вы- сокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	6	7	13	5	6	10
5	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	прыжок в длину с места толч- ком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7	Плавание на 50 м (мин, с)	б/у вр.	б/у вр.	0.42	б/у вр.	б/у вр.	0.43
8	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	8	11	16	7	9	13
5	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	14	17	21	13	16	19
8	Плавание на 50 м (мин, с)	б/у вр.	б/у вр.	1.10	б/у вр.	б/у вр.	1.14
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

**Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов (возрастная группа от 30 до 39 лет)**

мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 3 км (мин, с)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
	рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	0	4	6	0	2	4
4	Прыжок в длину с места толч-	220	225	235	210	215	225

	ком двумя ногами (см)						
5	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35
6	Плавание на 50 м (мин, с)	б/у вр.	б/у вр.	0.45	б/у вр.	б/у вр.	0.48
7	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 2 км (мин, с)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	12	6	8	12
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	0	7	9	0	4	6
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	185	150	165	180
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40
6	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	19	-	-	-
7	Плавание на 50 м (мин, с)	б/у вр.	б/у вр.	1.25	б/у вр.	б/у вр.	1.30
8	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
--	----	----	----	----	----	----

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

Усвоение материала определяется по уровню овладения практическими умениями и навыками и их использования на оценку не ниже "удовлетворительно". Оценка физической подготовленности студентов определяется из расчета среднего количества очков по 4 тестам, вынесенным на семестровый зачет.

Суммарная оценка физической подготовленности определяется средним количеством очков по тестам, вынесенным на семестровый зачет, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на 1 очко.

#### **Средняя оценка результатов учебных занятий**

Оценка тестов	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

### **8. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), РАЗРАБОТАННОГО НА КАФЕДРЕ**

№ п/п	Наименование издания	Вид издания (учебник, учебное пособие, методические указания)	Автор (авторы)	Год издания	Место хранения и количество
1.	Баскетбол: вариативная часть физической культуры	учебно-методическое пособие	Готовцев Е. В., Войтович Д.И., Петько В.А.	2016	Библиотека-50, кафедра-20
2.	Борьба греко-римская: вариативная часть физической культуры	учебно-методическое пособие	Щетинин Н.В., Лукин А.А.	2016	Библиотека-50, кафедра-20
3.	Борьба самбо: вариативная часть физической культуры	учебно-методическое пособие	Лукин А.А., Галочкин Г.П., Щетинин Н.В.	2016	Библиотека-50, кафедра-20
4.	Воспитание силы и	учебно-	Кол. авторов	2013	Библиоте-

	быстроты	методическое пособие	под общ. ред. Галочкина Г.П.		ка-50, кафедра-30
5.	Занятия физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью	методические указания	Козлов В.И.	2011	Библиотека-50, кафедра-50
6.	Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов	учебно-методическое пособие	Готовцев Е.В., Шелестов В.С.	2014	Библиотека-25, кафедра-5
7.	Использование физических упражнений с предметами на занятиях в женских группах общефизической подготовки	методические рекомендации	Козлов В.И., Зиземская Н.И., Акопян Л.В.	2012	Библиотека-50, кафедра-50
8.	Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов	учебно-методическое пособие	Готовцев Е. В., Козлов В.И., Анохина И.А.,	2017	Библиотека-75, кафедра-3
9.	Легкая атлетика	учебник	Под общей ред. Н.Н.Чеснокова, В.Г.Никитушкина/ Германов Г.Н. (глава 1.10-1.16)	2010	Библиотека-1, кафедра-1
10.	Методико-практические основы занятий армспортом в вузе	методические рекомендации	Новиков Ю.Н.	2013	Библиотека-40, кафедра-10
11.	Методико-практические основы занятий жимом лежа	методические рекомендации	Новиков Ю.Н.	2014	Библиотека-50, кафедра-50
12.	Методико-практические основы занятий пауэрлифтингом	методические рекомендации	Новиков Ю.Н.	2015	Библиотека-50, кафедра-20
13.	Методико-практические ос-	методические рекомендации	Новиков Ю.Н.	2016	Библиотека-50,

	новы занятий тяжелой атлетикой				кафедра-20
14.	Настольный теннис: вариативная часть физической культуры	методические рекомендации	Чернев И.Л., Ермолова Е.А., Кораблина А.М.	2016	Библиотека-50, кафедра-20
15.	Обучение атакующим ударам в настольном теннисе	методические рекомендации	Чернев И.Л., Ермолова Е.А., Кораблина А.М.	2016	Библиотека-50, кафедра-20
16.	Обучение болевым приемам и уходам от них с применением учебных схваток	методические рекомендации	Галочкин Г.П., Лукин А.А.	2016	Библиотека-50, кафедра-20
17.	Обучение тактической грамотности студентов, занимающихся борьбой самбо	методические рекомендации	Галочкин Г.П.	2009	Библиотека-50, кафедра-10
18.	Обучение удержаниям и уходам от них с применением учебных схваток	методические рекомендации	Галочкин Г.П., Лукин А.А.	2015	Библиотека-50, кафедра-20
19.	Общая физическая подготовка: вариативная часть физической культуры	методические рекомендации	Анохина И. А., Зиземская Н.И., Козлов В.И.	2016	Библиотека-50, кафедра-20
20.	Организация и методика занятий по физической культуре для специального отделения	учебно-методическое пособие	Нефедова, Е.В. Козловцева, Е.А., Подкуйко, Н.В.	2016	Библиотека-50, кафедра-20
21.	Организация самостоятельных занятий по физической культуре	методические рекомендации	Зиземская Н.И., Болдинова Е.Е.	2015	Библиотека-50, кафедра-20
22.	Основы методики подготовки «либеро» в волейболе	методические рекомендации	Козлов В.И.	2016	Библиотека-50, кафедра-20
23.	Основы развития физических качеств в волейболе	методические рекомендации	Козлов В.И., Войтович Д.И.	2016	Библиотека-50, кафедра-20
24.	Парные и групповые упражнения на	методические рекомендации	Козлов В.И., Зиземская Н.И.,	2012	Библиотека-50,

	занятиях в группах общефизической подготовки		Акопян Л.В.		кафедра-50
25.	Подготовительные действия и специальные упражнения (для студентов, занимающихся спортивной борьбой)	методические указания	Галочкин Г.П., Щетинин Н.В.	2012	Библиотека-50, кафедра-10
26.	Прикладная баллистика спортивной малокалиберной винтовки	методические рекомендации	Аренд Л.А.	2014	Библиотека-50, кафедра-20
27.	Применение локальных упражнений статического характера для восстановления функций опорно-двигательного аппарата у людей с отклонениями в состоянии здоровья	научно-методическое пособие	Чешихина В.В., Никифорова О.Н., Чешихин А.Г.	2014	Кафедра-1
28.	Пулевая стрельба – пистолет: вариативная часть физической культуры	методические рекомендации	Низкова Л.А.	2016	Библиотека-50, кафедра-20
29.	Пулевая стрельба (винтовка): вариативная часть физической культуры	методические рекомендации	Аренд Л.А.	2016	Библиотека-50, кафедра-20
30.	Русская лапта на уроках физкультуры в школе	учебное пособие	Готовцев Е.В., Германов Г.Н., Машошина И.В.	2011	Библиотека-1, кафедра-1
31.	Самомассаж для самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом	методические указания	Козлов В.И., Волков В.К.	2011	Библиотека-50, кафедра-20
32.	Силовая подготовка: вариативная	учебное пособие	Новиков Ю.Н., Готовцев Е.В.,	2016	Библиотека-50,

	часть физической культуры		Яковенко Ю.Н		кафедра-20
33.	Система подготовки самбистов в ВИСИ-ВГАСУ.	монография	Галочкин Г.П.	2010	Библиотека-50, кафедра-5
34.	Скоростно-силовая подготовка	методические указания	Галочкин Г.П., Щетинин Н.В.	2011	Библиотека-50, кафедра-20
35.	Тактическая и психологическая подготовка стрелков – винтовочников	методические рекомендации	Аренд Л.А.	2016	Библиотека-50, кафедра-20
36.	Техника стрельбы лежа из малокалиберной спортивной винтовки	методические рекомендации	Аренд Л.А.	2012	Библиотека-50, кафедра-20

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Вид учебных занятий	Деятельность студента
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.

Рекомендации к недельному самостоятельному двигательному режиму:

1. Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90



3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

## 2. Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

## 3. Возрастная группа от 30 до 39 лет (не менее 8 часов 30 минут)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее мин
1.	Утренняя гимнастика	140

2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	135

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

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

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

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

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

#### **Дополнительная литература:**

1. Аракелян, И.Г. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: метод. указания / И. Г. Аракелян. — Электрон. текстовые данные. — Самара :

Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/22630>.

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

3. Арэнд, Л.А. Пулевая стрельба (винтовка): вариативная часть физической культуры: метод. рекомендации / сост. Л.А. Арэнд; Воронежский ГАСУ. — Воронеж, 2016. — 43 с.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

13. Гилязиева С.Р. Основные приёмы самообороны [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Р. Гилязиева, Т.В. Нурматова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 114 с. — 978-5-7410-1607-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69918.html>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

24. Козлов, В.И., Анохина, И.А., Зиземская, Н.И. Общая физическая подготовка: вариативная часть физической культуры: метод. рекомендации И.А.

Анохина, В.И. Козлов, Н.И. Зиземская; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 38 с.

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

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

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

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

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

30. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. С. Макеева. — Электрон. текстовые данные. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. — 132 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/33444>.

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

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

33. Методико-практические основы занятий жимом лежа : метод. рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей вуза, занимающихся жимом лежа / Воронежский ГАСУ ; сост.: Ю. Н. Новиков. - Воронеж, 2014. – 24 с.

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

35. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / В. Г. Никитушкин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2013. — 280 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/16824>

36. Низкова, Л.А., Пулевая стрельба – пистолет: вариативная часть физической культуры : методические рекомендации для студентов и преподавателей / Л.А. Низкова. – Воронеж: Воронежский ГАСУ, 2016 – 28 с.

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

38. Новиков, Ю.Н. Методико-практические основы занятий тяжелой атлетикой : методические рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей вуза, занимающихся тяжелой атлетикой / Воронежский ГАСУ; сост.: Ю.Н. Новиков. – Воронеж, 2016.– 30 с.

39. Новиков, Ю.Н. Силовая подготовка: вариативная часть физической культуры : учебное пособие для студентов и преподавателей / Ю.Н. Новиков, Е.В. Готовцев, Ю.Н. Яковенко; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 49 с.

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

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

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

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

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

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

46. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.А. Никишкин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. — 326 с. — 978-5-7264-1063-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35347.html>

47. Санников, В. А. Бокс. Элективный курс учебной дисциплины "Физическая культура" для нефизкультурных вузов : учеб. пособие для вузов / Воронеж. гос. архит.-строит. акад ; сост. В. А. Санников. - Воронеж, 2000. - 226 с.

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

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

50. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Токарева, В.Д. Гетьман, Л.Б. Ефимова-Комарова. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с. — 978-5-9227-0636-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>

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

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

53. Филимонова, С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : монография / С. И. Филимонова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский городской педагогический университет, 2013. — 278 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/26592>.

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

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

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

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

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

Аудиовизуальные, технические и компьютерные средства обучения:

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

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

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

### **11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:**

#### *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 по видам спорта
- тесты оценки теоретической и методической подготовленности студентов



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

№ п/п	Наименование
1.	Баскетбольные щиты
2.	Ворота гандбольные
3.	Гимнастическая скамейка
4.	Гимнастические маты
5.	Гири
6.	Коврик гимнастический
7.	Мяч баскетбольный
8.	Мяч волейбольный
9.	Мяч гандбольный
10.	Мяч теннисный
11.	Мяч футбольный
12.	Свисток
13.	Секундомер
14.	Сетка для гандбола
15.	Скамья гимнастическая
16.	Стенка гимнастическая «шведская»
17.	Турник настенный

## **12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (образовательные технологии)**

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» - это система приобретения жизненно необходимых качеств, знаний, умений и навыков. Формирование физической культуры является частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного инженера-строителя, гуманистического воспитания студентов. Дисциплина является обязательной для всех направлений подготовки бакалавров, а также средством укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной психофизической подготовки конкурентоспособных специалистов строительной отрасли.

В обеспечении физической культуры студентов лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» 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 сту-

дентов под наблюдением и руководством преподавателей, которые должны сформировать у будущих специалистов понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на этой основе сформировать физическую культуру личности. Согласно вышесказанному разработана педагогическая технология формирования физической культуры личности студента. Достижение поставленной цели предусматривает решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, соответствующих требованиям государственного образовательного стандарта.

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

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

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

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

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 12.04.2007 № 329-ФЗ;
- приказы Минобрнауки России «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки (специальностям)»;
- приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12.1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»;
- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777;
- указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 №172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Реализация настоящей рабочей программы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» осуществляется кафедрой физического воспитания с учетом состояния учебно-спортивной базы, природно-климатических условий, квалификации и специализации профессорско-преподавательского со-

става, сложившихся традиций и методов работы, физической подготовленности и состояния здоровья студентов, современных требований к выпускникам университета.

*Методические рекомендации по организации практических занятий.*

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

1. Соотношение различных видов двигательно-мышечной нагрузки и последовательность усвоения учебного материала обусловлены физкультурно-спортивными интересами занимающихся, основными положениями методологии построения и принципами реализации образовательной технологии личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов.

2. Основной формой реализации учебного процесса по физическому воспитанию в вузе остается учебное занятие.

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

4. Контрольные тестирования проводятся в виде соревнований на лучший результат по каждому тесту.


Для оценки уровня физической подготовленности студентов заочной формы обучения (по разным возрастным группам) применяется государственные требования к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 08.03.01 "Строительство"

Руководитель основной образовательной программы  Шмитько Е.И.

Рабочая программа одобрена учебно-методической комиссией строительного факультета

" 1 " 09 2017 г., протокол № 1

Председатель  Баранов Е.В.