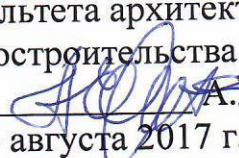


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

Декан факультета архитектуры и  
градостроительства

  
А.Е. Енин

«30 » августа 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дисциплины**

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки 07.03.01 «Градостроительство»

Профиль «Градостроительное проектирование» (АБ)

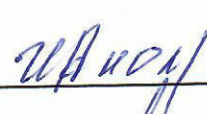
Квалификация выпускника бакалавр

Нормативный период обучения 5 лет

Форма обучения очная

Год начала подготовки 2016

Автор программы



И.А. Анохина

Заведующий кафедрой  
физического воспитания и  
спорта



Е.В. Готовцев

Руководитель ОПОП



Н.В. Фирсова

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 ОПОП**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам базовой по выбору.

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

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

ОК-9 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

профессиональной деятельности.

| Компетенция | Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции                                                                                                                                                |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-9        | 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

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  |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>    | 328         | 34       | 34 | 68 | 68 | 62 | 62 |
| В том числе:                         |             |          |    |    |    |    |    |
| Практические занятия (ПЗ)            | 328         | 34       | 34 | 68 | 68 | 62 | 62 |
| Виды промежуточной аттестации- зачет | +           | +        | +  | +  | +  | +  | +  |
| Общая трудоемкость:                  |             |          |    |    |    |    |    |
| академические часы                   | 328         | 34       | 34 | 68 | 68 | 62 | 62 |
| зач. ед.                             | 0           | 0        | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

##### очная форма обучения

| № п/п | Наименование темы                  | Содержание раздела                                                                                                         | Прак зан. | СРС | Всего, час |
|-------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|------------|
| 1     | Инструктаж по технике безопасности | Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий.<br>Требования безопасности во время занятий. | 6         | -   | 6          |

|              |                                                     |                                                                                                                                                                                           |            |          |            |
|--------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|------------|
|              |                                                     | Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий                                                                                               |            |          |            |
| 2            | Оздоровительные системы физических упражнений       | Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости). Упражнения на формирование правильной осанки.                    | 100        | -        | 100        |
| 3            | Ритмическая гимнастика (мини футбол)                | Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, выполняемые под музыку в заданном темпе и ритме.<br>Ведение мяча, удары, передачи мяча, остановка мяча. Игра по правилам. | 36         | -        | 36         |
| 4            | Баскетбол                                           | Стойка баскетболиста. Передвижение по баскетбольной площадке. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Бросок в кольцо. Игра по правилам.                                                     | 46         | -        | 46         |
| 5            | Волейбол                                            | Стойки волейболиста. Передвижение по волейбольной площадке. Верхняя и нижняя подачи мяча. Прием мяча. Нападающий удар. Блокировка нападающего удара. Игра по правилам.                    | 46         | -        | 46         |
| 6            | Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне» | Выполнение испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» V1 ступени                                                                                                                            | 58         | -        | 58         |
| 7            | Выполнение контрольных нормативов                   |                                                                                                                                                                                           | 36         |          | 36         |
| <b>Итого</b> |                                                     |                                                                                                                                                                                           | <b>328</b> | <b>0</b> | <b>328</b> |

**основного отделения «ОФП (женщины)»**

| №<br><br>п/<br>п    | Наименование<br>модулей и тем                            | Всего<br>часов | Семестр |    |    |    |    |    |
|---------------------|----------------------------------------------------------|----------------|---------|----|----|----|----|----|
|                     |                                                          |                | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Практический раздел |                                                          | 328            | 34      | 34 | 68 | 68 | 62 | 62 |
| Учебные занятия     |                                                          | 328            | 34      | 34 | 68 | 68 | 62 | 62 |
| 1                   | Модуль №1. Инструктаж по технике безопасности            | 6              | 1       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 2                   | Модуль №2. Оздоровительные системы физических упражнений | 100            | 10      | 10 | 37 | 9  | 25 | 9  |
| 2.1                 | Общеразвивающие упражнения                               | 15             | 2       | 2  | 6  | 1  | 3  | 1  |
| 2.2                 | Упражнения на формирование правильной осанки             | 14             | 2       | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  |

|                                          |                                                                       |           |           |          |           |           |           |           |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 2.3                                      | Пилатес                                                               | 15        | 1         |          | 6         |           | 8         |           |
| 2.4                                      | Стретчинг                                                             | 11        | 1         |          | 6         |           | 4         |           |
| 2.5                                      | Упражнения с предметами                                               | 13        | 2         | 2        | 7         |           | 2         |           |
| 2.6                                      | Круговая тренировка                                                   | 32        | 2         | 4        | 8         | 6         | 6         | 6         |
| 3                                        | <b>Модуль №3. Ритмическая гимнастика</b>                              | <b>36</b> | <b>6</b>  |          | <b>14</b> |           | <b>16</b> |           |
| 4                                        | <b>Модуль №4. Баскетбол</b>                                           | <b>46</b> |           | <b>6</b> |           | <b>20</b> |           | <b>20</b> |
| 5                                        | <b>Модуль №5. Волейбол</b>                                            | <b>46</b> |           | <b>6</b> |           | <b>20</b> |           | <b>20</b> |
| 6                                        | <b>Модуль №6. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»</b> | <b>58</b> | <b>11</b> | <b>5</b> | <b>10</b> | <b>12</b> | <b>14</b> | <b>6</b>  |
| <b>Выполнение контрольных нормативов</b> |                                                                       | <b>36</b> | <b>6</b>  | <b>6</b> | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  |

**основного отделения «ОФП (мужчины)»**

| №<br>п/п                          | Наименование<br>модулей и тем                                  | Всего<br>часов | Семестр |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|---------|----|----|----|----|----|
|                                   |                                                                |                | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Практический раздел               |                                                                | 328            | 34      | 34 | 68 | 68 | 62 | 62 |
| Учебные занятия                   |                                                                | 328            | 34      | 34 | 68 | 68 | 62 | 62 |
| 1                                 | Модуль №1. Техника безопасности на занятиях                    | 6              | 1       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 2                                 | Модуль 2. Оздоровительные системы физических упражнений        | 100            | 2       | 15 | 2  | 35 | 1  | 45 |
| 2.1                               | Общеразвивающие упражнения                                     | 15             | 2       | 1  |    | 3  | 1  | 8  |
| 2.2                               | Упражнения на развитие специальной выносливости                | 14             |         | 2  |    | 6  |    | 6  |
| 2.3                               | Скоростно-силовые упражнения                                   | 15             |         | 2  |    | 8  |    | 5  |
| 2.4                               | Упражнения на развитие координации и ловкости                  | 11             |         | 2  |    | 4  |    | 5  |
| 2.5                               | Упражнения на развитие гибкости, стретчинг                     | 13             |         | 2  |    | 4  |    | 7  |
| 2.6                               | Круговая тренировка                                            | 32             |         | 6  | 2  | 10 |    | 14 |
| 3                                 | Модуль №3. Баскетбол                                           | 46             | 8       |    | 16 |    | 20 | 2  |
| 4                                 | Модуль №4. Волейбол                                            | 46             | 8       |    | 16 |    | 20 | 2  |
| 5                                 | Модуль №5Мини-футбол                                           | 36             | 8       |    | 16 |    | 10 | 2  |
| 6                                 | Модуль №6. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне» | 58             | 1       | 12 | 11 | 26 | 4  | 4  |
| Выполнение контрольных нормативов |                                                                | 36             | 6       | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  |

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

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

Практические занятия по физическому воспитанию в группах для лиц с ограниченными возможностями здоровья решают общеобразовательные задачи 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, анемию;
- 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.

**для лиц с ограниченными возможностями здоровья (заболевания внутренних органов)**

| №<br>п/п            | Наименование<br>модулей и тем                                                       | Всег<br>о<br>часо<br>в | Семестр |    |    |    |    |    |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------|----|----|----|----|----|
|                     |                                                                                     |                        | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Практический раздел |                                                                                     | 328                    | 34      | 34 | 68 | 68 | 62 | 62 |
| Учебные занятия     |                                                                                     | 328                    | 34      | 34 | 68 | 68 | 62 | 62 |
| 1                   | Модуль 1.<br>Техника безопасности на занятиях                                       | 6                      | 1       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 2                   | Модуль 2. Оздоровительные системы физических упражнений                             | 64                     | 6       | 6  | 14 | 14 | 12 | 12 |
| 2.1                 | Общеразвивающие упражнения                                                          | 14                     | 1       | 1  | 4  | 4  | 2  | 2  |
| 2.2                 | Упражнения на развитие выносливости                                                 | 10                     | 1       | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.3                 | Упражнения на развитие скорости                                                     | 10                     | 1       | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.4                 | Упражнения на развитие силы                                                         | 10                     | 1       | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.5                 | Упражнения на развитие гибкости                                                     | 10                     | 1       | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.6                 | Упражнения на развитие ловкости                                                     | 10                     | 1       | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 3                   | Модуль 3. Упражнения для профилактики и реабилитации заболеваний внутренних органов | 70                     | 9       | 8  | 14 | 15 | 10 | 14 |

|                                              |                                                                          |           |          |          |           |           |           |           |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>4</b>                                     | <b>Модуль 4.<br/>Упражнения для улучшения<br/>кровообращения</b>         | <b>48</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>12</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>7</b>  |
| <b>5</b>                                     | <b>Модуль 5.<br/>Упражнения для развития<br/>основных мышечных групп</b> | <b>52</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>9</b>  | <b>12</b> | <b>11</b> | <b>12</b> |
| <b>6</b>                                     | <b>Модуль 6.<br/>Корригирующие упражнения</b>                            | <b>52</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>12</b> | <b>10</b> | <b>12</b> | <b>10</b> |
| <b>Выполнение контрольных<br/>нормативов</b> |                                                                          | <b>36</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  |
| Тесты по общефизической<br>подготовленности  |                                                                          | 12        | 2        | 2        | 2         | 2         | 2         | 2         |
| Функциональные пробы                         |                                                                          | 24        | 4        | 4        | 4         | 4         | 4         | 4         |

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

| №<br>п/п            | Наименование<br>модулей и тем                                        | Всег<br>о<br>часо<br>в | Семестр |    |    |    |    |    |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------|---------|----|----|----|----|----|
|                     |                                                                      |                        | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Практический раздел |                                                                      | 328                    | 34      | 34 | 68 | 68 | 62 | 62 |
| Учебные занятия     |                                                                      | 328                    | 34      | 34 | 68 | 68 | 62 | 62 |
| 1                   | Модуль 1. Техника безопасности на занятиях                           | 6                      | 1       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 2                   | Модуль 2. Оздоровительные системы физических упражнений              | 64                     | 6       | 6  | 14 | 14 | 12 | 12 |
| 2.1                 | Общеразвивающие упражнения                                           | 14                     | 1       | 1  | 4  | 4  | 2  | 2  |
| 2.2                 | Упражнения на развитие выносливости                                  | 10                     | 1       | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.3                 | Упражнения на развитие скорости                                      | 10                     | 1       | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  |
|                     | Упражнения на развитие силы                                          | 10                     | 1       | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  |
|                     | Упражнения на развитие гибкости                                      | 10                     | 1       | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  |
|                     | Упражнения на развитие ловкости                                      | 10                     | 1       | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 3                   | Модуль 3. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки | 70                     | 9       | 8  | 14 | 15 | 10 | 14 |
| 4                   | Модуль 4. Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в       | 48                     | 4       | 5  | 12 | 10 | 10 | 7  |



|          |                                                                                    |           |          |          |           |           |           |           |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|          | <b>суставах</b>                                                                    |           |          |          |           |           |           |           |
| <b>5</b> | <b>Модуль 5.<br/>Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике</b> | <b>52</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>9</b>  | <b>12</b> | <b>11</b> | <b>12</b> |
| <b>6</b> | <b>Модуль 6. Корректирующие упражнения</b>                                         | <b>52</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>12</b> | <b>10</b> | <b>12</b> | <b>10</b> |
|          | <b>Выполнение контрольных нормативов</b>                                           | <b>36</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  |
|          | Тесты по общефизической подготовленности                                           | 12        | 2        | 2        | 2         | 2         | 2         | 2         |
|          | Функциональные пробы                                                               | 24        | 4        | 4        | 4         | 4         | 4         | 4         |

**для лиц с ограниченными возможностями здоровья (заболевания органов зрения)**

| №<br>п/п            | Наименование<br>модулей и тем                           | Всег<br>о<br>часо<br>в | Семестр |    |    |    |    |    |
|---------------------|---------------------------------------------------------|------------------------|---------|----|----|----|----|----|
|                     |                                                         |                        | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Практический раздел |                                                         | 328                    | 34      | 34 | 68 | 68 | 62 | 62 |
| Учебные занятия     |                                                         | 328                    | 34      | 34 | 68 | 68 | 62 | 62 |
| 1                   | Модуль 1. Техника безопасности на занятиях              | 6                      | 1       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 2                   | Модуль 2. Оздоровительные системы физических упражнений | 64                     | 6       | 6  | 14 | 14 | 12 | 12 |
| 2.1                 | Общеразвивающие упражнения                              | 14                     | 1       | 1  | 4  | 4  | 2  | 2  |
| 2.2                 | Упражнения на развитие выносливости                     | 10                     | 1       | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.3                 | Упражнения на развитие скорости                         | 10                     | 1       | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.4                 | Упражнения на развитие силы                             | 10                     | 1       | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.5                 | Упражнения на развитие гибкости                         | 10                     | 1       | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2.6                 | Упражнения на развитие ловкости                         | 10                     | 1       | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 3                   | Модуль 3. Гимнастика Утехина                            | 48                     | 4       | 5  | 12 | 10 | 10 | 7  |
| 4                   | Модуль 4. Гимнастика Аветисова                          | 52                     | 4       | 4  | 9  | 12 | 11 | 12 |
| 5                   | Модуль 5. Гимнастика для снятия утомления глаз          | 52                     | 4       | 4  | 12 | 10 | 12 | 10 |
| 6                   | Модуль 6. Корректирующие упражнения                     | 70                     | 9       | 8  | 14 | 15 | 10 | 14 |

|  |                                          |           |          |          |          |          |          |          |
|--|------------------------------------------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|  | <b>Выполнение контрольных нормативов</b> | <b>36</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> |
|  | Тесты по общефизической подготовленности | 12        | 2        | 2        | 2        | 2        | 2        | 2        |
|  | Функциональные пробы                     | 24        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        |

## 5.2 Перечень лабораторных работ

Не предусмотрено учебным планом

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

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

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

#### 7.1.1 Этап текущего контроля

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

«аттестован»;

«не аттестован».

| Компетенция | Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции                                                                                  | Критерии оценивания                                               | Аттестован                                                                                            | Не аттестован                                                                                       |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-9        | Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.                                                                     | Посещение практических занятий, Выполнение контрольных нормативов | Полное посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «отлично»                 | Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов» |
|             | Уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, | Посещение практических занятий, Выполнение контрольных нормативов | Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на | Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на          |

|  |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                   |                                                                                                                 |                                                                                                     |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | формирования здорового образа и стиля жизни.                                                                                                                                                                     |                                                                   | «хорошо».                                                                                                       | «неудов»                                                                                            |
|  | Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | 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 по двухбалльной системе:

«зачтено»

«не зачтено»

| Компетенция | Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции                                                                                                                               | Критерии оценивания                                                                                                                                               | Зачтено                                                                                                                                                               | Не зачтено                                                                                          |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-9        | Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.                                                                                                                  | Знания содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.                                        | Прохождение медицинского осмотра. Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворит» | Частичное посещение (менее 50%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «неудов» |
|             | Уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | 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 средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического                                                                                                                  | Владения способами определения дозировки физической нагрузки                                                                                                      | Прохождение медицинского осмотра. Полное или частичное                                                                                                                | Частичное посещение (менее 50%) практических                                                        |

|  |                                                                                                                                   |                                        |                                                                                                                |                                                        |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|  | самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | и направленности физических упражнений | (более 75%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворит» | 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 (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 3x10м (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  |

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                                         | 12             | 7   | 2   | 0   | -5  |

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

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

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

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

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

<sup>5</sup>**Проба Ромберга.** Проба выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Проводятся 2 варианта при постепенном уменьшении площади опоры:

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

*<sup>6</sup>**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**  
Не предусмотрено учебным планом.

**7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач**  
Не предусмотрено учебным планом.

**7.2.4 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету**  
Не предусмотрено учебным планом.

**7.2.5 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач**  
Не предусмотрено учебным планом.

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

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

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

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

При оценке усвоения учебного материала учитывается:

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

### **7.2.7 Паспорт оценочных материалов**

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины            | Код контролируемой компетенции | Наименование оценочного средства                               |
|-------|-----------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1     | Инструктаж по технике безопасности                  | ОК-9                           | Устный опрос                                                   |
| 2     | Оздоровительные системы физических упражнений       | ОК-9                           | Тестовые задания (контрольные упражнения)                      |
| 3     | Ритмическая гимнастика (мини футбол)                | ОК-9                           | Тестовые задания (контрольные упражнения)                      |
| 4     | Баскетбол                                           | ОК-9                           | Тестовые задания (контрольные упражнения)                      |
| 5     | Волейбол                                            | ОК-9                           | Тестовые задания (контрольные упражнения)                      |
| 6     | Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне» | ОК-9                           | Выполнение испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» V1 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.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>.— ЭБС «IPRbooks»

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

#### **Дополнительная литература:**

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

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

3. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической

культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 59 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>.— ЭБС «IPRbooks»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

14. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 108 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>.— ЭБС «IPRbooks»

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

16. Козлов, В.И., Анохина, И.А., Зиземская, Н.И. Общая физическая подготовка: вариативная часть физической культуры: метод. рекомендации И.А. Анохина, В.И. Козлов, Н.И. Зиземская; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 38 с.

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

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

19. 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>.

20. 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.

21. 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>

22. 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.

23. 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.

24. 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.

25. 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>

26. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания студентов: 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.

27. 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»

28. 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»

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

30. 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>

31. 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»

32. 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>.

33. 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»

34. 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:**

Аудиовизуальные, технические и компьютерные средства обучения:

- программное обеспечение: операционная система Microsoft Office Word 2013/2007 200; Microsoft Office Excel 2013/2007 200; Microsoft Office Power Point 2013/2007 200; Microsoft Office Outlook 2013/2007 200; Microsoft Office Outlook Buisness 2013/2007 200; Microsoft Office Office Publisher 2013/2007 200; Windows Professional 8.1 (7 и 8); Single Upgrade MVL A Each Academic 300; Windows Server Data Center 2012R2; Single Upgrade MVL A Each; Windows Server CAL 2012; Single MVL Device CAL A Each Academic 300; SQL Server Standart Core 2014; Single MVL A Each Academic 6 2 Дог. 2017-2018 г.

- мультимедийные варианты лекций;
- учебно-методические пособия для студентов;
- видеозаписи соревнований.

- Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

- Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».

- Журнал «Физкультура и спорт».

- Журнал "Культура физическая и здоровье".

- Интернет-портал журнала "Физическое воспитание студентов"

- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>

- Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>

- <http://lib.sportedu.ru>

- <http://www.sportlib.ru>

<http://virtua.lib.tsu.ru>

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

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

| № п/п | Наименование                                                      |
|-------|-------------------------------------------------------------------|
| 1     | Антенна волейбольная                                              |
| 2     | Баскетбольные щиты                                                |
| 3     | Беговая дорожка профессиональная Aerofit Professional 8700TM      |
| 4     | Бицепс машина                                                     |
| 5     | Боксерский мешок                                                  |
| 6     | Велотренажер вертикальный профессиональный                        |
| 7     | Велотренажер профессиональный горизонтальный Aerofit Pro 9500R 7" |
| 8     | Весы электрические медицинские                                    |
| 9     | Винтовка «Урал-2»                                                 |
| 10    | Винтовка БК-3                                                     |
| 11    | Винтовка МЦ-12                                                    |
| 12    | Винтовка ТОЗ-18-01                                                |
| 13    | Ворота гандбольные                                                |
| 14    | Гантели виниловые 2кг                                             |

|    |                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------------|
| 15 | Гантели профессиональные (10, 12, 15, 18, 20, 24, 26, 28, 30, 32 кг) |
| 16 | Гантели профессиональные 35 кг MB FdbEM-B35                          |
| 17 | Гантели профессиональные 38 кг MB FdbEM-B38                          |
| 18 | Гантели профессиональные 40 кг MB FdbEM-B40                          |
| 19 | Гантель профессиональная 42 кг MB FdbEM-B42                          |
| 20 | Гантель профессиональная 45 кг MB FdbEM-B45                          |
| 21 | Гантель профессиональная разборная d=50MM 63 кг                      |
| 22 | Гимнастическая скамейка                                              |
| 23 | Гимнастические маты                                                  |
| 24 | Гири                                                                 |
| 25 | Гонг                                                                 |
| 26 | Гриф                                                                 |
| 27 | Динамометр                                                           |
| 28 | Доска для плавания                                                   |
| 29 | Ковер борцовский                                                     |
| 30 | Коврик гимнастический                                                |
| 31 | Коврик туристический                                                 |
| 32 | Компас                                                               |
| 33 | Лыжи беговые с креплением                                            |
| 34 | Манометр для мячей                                                   |
| 35 | Мяч баскетбольный                                                    |
| 36 | Мяч волейбольный                                                     |
| 37 | Мяч гандбольный                                                      |
| 38 | Мяч теннисный                                                        |
| 39 | Мяч футбольный                                                       |
| 40 | Мячи для фитнеса                                                     |
| 41 | Обруч                                                                |
| 42 | Обруч стальной цветной                                               |
| 43 | Палка гимнастическая                                                 |
| 44 | Патроны 5,6 мм «Стандарт»                                            |
| 45 | Пистолет ИЖ-ХР-30                                                    |
| 46 | Пистолет ИЖ-ХР-31                                                    |
| 47 | Пистолет Марголин                                                    |
| 48 | Пистолет МЦ                                                          |
| 49 | Пистолет МЦП                                                         |
| 50 | Пистолет МЦУ                                                         |
| 51 | Пистолет ТОЗ-35                                                      |
| 52 | Покрышка для борцовского ковра                                       |
| 53 | Револьвер ТОЗ-36                                                     |
| 54 | Ростомер                                                             |
| 55 | Свисток                                                              |
| 56 | Секундомер                                                           |
| 57 | Сетка для бадминтона                                                 |
| 58 | Сетка для волейбола                                                  |
| 59 | Сетка для гандбола                                                   |
| 60 | Сетка для настольного тенниса                                        |
| 61 | Сетка для настольного тенниса                                        |
| 62 | Силовой тренажер                                                     |
| 63 | Скамейка для жима горизонтальная                                     |
| 64 | Скамейка для жима горизонтальная MB 2,06                             |
| 65 | Скамейка регулируемая В-206                                          |



|     |                                                                            |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|
| 66  | Скамейка универсальная                                                     |
| 67  | Скамейка универсальная МВ 2,27                                             |
| 68  | Скамья гимнастическая                                                      |
| 69  | Станция 3-х позиционная в комплекте с ручками                              |
| 70  | Стенка гимнастическая «шведская»                                           |
| 71  | Стенка шведская                                                            |
| 72  | Стойка для приседаний                                                      |
| 73  | Стойка для хранения гантелей фитнес в комплекте с хромированными гантелями |
| 74  | Стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций) МВ 1,15                 |
| 75  | Стойка для хранения дисков на 50мм                                         |
| 76  | Стойка комбинированная (комбинированный станок)                            |
| 77  | Стойка под гантели МВ 1,18                                                 |
| 78  | Стойка под диски                                                           |
| 79  | Сумка для мячей                                                            |
| 80  | Табло перекидное                                                           |
| 81  | Тактическая доска                                                          |
| 82  | Тележка для мячей                                                          |
| 83  | Теннисный стол                                                             |
| 84  | Тонометр                                                                   |
| 85  | Тренажер - голень сидя (свободные веса) МВ 4.10                            |
| 86  | Тренажер - грудь – машина (Баттерфляй) БТ-105                              |
| 87  | Тренажер - для мышц бедра - разгибатель БТ-107                             |
| 88  | Тренажер - для мышц бедра - сгибатель БТ-108                               |
| 89  | Тренажер - скамейка для прессы регулируемая БТ-311                         |
| 90  | Тренажер - станок для разгибания спины (гиперэкстензия угловая) БТ-313     |
| 91  | Тренажер - стойка под штанги настенная для 5-ти комплектов БТ-407          |
| 92  | Тренажер - торс - машина скручивание (грузоблок) МВ 3,34                   |
| 93  | Тренажер гребной профессиональный                                          |
| 94  | Тренажер для приводящих и отводящих мышц бедра БТ-109                      |
| 95  | Тренажер профессиональный эллиптический                                    |
| 96  | Труба зрительная                                                           |
| 97  | Турник настенный                                                           |
| 98  | Штанга "олимпийская" МВ-Barbell                                            |
| 99  | Штанга "Олимпийская" в комплекте                                           |
| 100 | Штанга "Олимпийская" ф50мм                                                 |
| 101 | Штанга для пауэрлифтинга ф50мм                                             |
| 102 | Электронное табло для баскетбола                                           |
| 103 | Электростимулятор лабораторный п/л 2708                                    |

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

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

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

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| Вид учебных<br>занятий | Деятельность студента |
|------------------------|-----------------------|

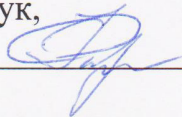
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Практическое занятие | Овладение приёмом 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.                                                                                                                                                                                                                            |



Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций ПООП ВО по направлению подготовки 07.03.04 «Градостроительство».

**Руководитель основной образовательной программы**

зав. каф. градостроительства, д-р географ. наук,  
кандидат архитектуры, доцент

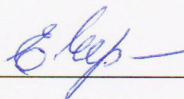


Н.В. Фирсова

Рабочая программа одобрена учебно-методической комиссией Факультета архитектуры и градостроительства 31.08.2017 г. протокол № 1 .

**Председатель:**

кандидат архитектуры, доцент



Е.М. Чернявская

**Эксперт:**

*Заместитель председателя правления воронежского отделения*

Союза архитекторов России

А. А. Шилин

(место работы) (занимаемая должность) (подпись) (инициалы, фамилия)

М П

организации