

Автономное образовательное учреждение  
высшего образования Ленинградской области  
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по образовательной  
деятельности и цифровой  
трансформации



В.Н. Чумаков

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

*«Элективные дисциплины по  
физической культуре и спорту»*

Направление подготовки  
**08.03.01 – Строительство**  
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы  
Благоустройство городских и сельских территорий

Форма обучения  
очная

Гатчина  
2022

Рабочая программа разработана на основе актуализированного Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 08.03.01 – Строительство направленность (профиль) подготовки – Благоустройство городских и сельских территорий.

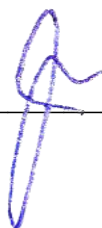
Уровень: бакалавриат

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры инженерного образования 27.10.2022 г. Протокол №1.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ / Васильев Н.В.



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	6
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий .....	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	18
7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	19
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	28
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	31
10. Особенности освоения дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	33
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения .....	33
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	34

## **1. Пояснительная записка**

«Элективные дисциплины по физкультуре и спорту» реализуются как показатель соответствия содержания и качества подготовки студентов требованиям федеральных государственных образовательных стандартов.

Значимость дисциплины в формировании профессиональной подготовленности студентов неоспорима, она важна как часть общей культуры, культуры физического здоровья, для формирования навыков двигательной деятельности в видах лёгкой атлетики, содействия обеспечению оптимального уровня физической подготовленности и функциональных ресурсов организма (развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых возможностей, эластических свойств мышц и связок, координационных характеристик и др.), как основы роста, физического развития, формирования функциональных ресурсов организма, являющихся так же ничем не заменимым и ничем невосполнимым фактором оптимизации состояния умственной и физической работоспособности, профилактики утомления при освоении образовательных программ в условиях высокотехнологичного образовательного процесса.

**Целью** изучения дисциплины для студентов является освоение навыков двигательной деятельности в избранном виде спорта, методических основ тренировочного процесса, участие в соревновательной деятельности (студенческий спорт, массовый спорт, программа ВФСК ГТО), формирование резервных возможностей важнейших функциональных систем и способности направленного использования разнообразных средств лёгкой атлетики для реализации программы ППФП.

### **Задачи дисциплины:**

1. Понимать социальную роль физической культуры и спорта, спортивной подготовки в видах лёгкой атлетики для развития личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
2. Знать естественно-биологические и научно-практические основы спортивной тренировки в избранном виде спорта, следовать принципам здорового образа жизни;
3. Формировать мотивационно-ценностное отношение к систематическим занятиям легкоатлетическими видами спортивной и оздоровительной тренировки, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, применять здоровье-поддерживающую технологию средствами лёгкой атлетики;
4. Овладеть системой практических умений и навыков легкоатлетических спортивных упражнений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к

будущей профессии средствами физической культуры в избранном виде спорта.

6. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Дисциплина участвует в формировании следующей (их) компетенции (й):

Компетенции	Индикаторы	Дескрипторы
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Использует знания в области физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания: направлений влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, Умения: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, Навыки: организации занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности
	УК-7.2. Использует знания о здоровом образе жизни, профилактике заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания: направлений влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Умения: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни; Навыки: организации занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является дисциплиной по выбору для подготовки студентов по направлению 08.03.01 Строительство (уровень бакалавриата), направленность (профиль) образовательной программы – Организация и управление строительством

Шифр компетенции	Предшествующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция	Последующие дисциплины учебного плана, в которых осваивается компетенция
УК-7	Физическая культура и спорт	Производственная практика (преддипломная практика) Государственный экзамен Подготовка к процедуре защиты выпускной квалификационной работы

### 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 академических часов.

Семестр		1 семес тр	2 семес тр	3 семес тр	4 семес тр	5 семес тр	6 семес тр	Всего, ак.час ов
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		6/-	72/-	72/-	72/-	56/-	50/-	328/-
Контактная работа	Лекции							
	Практические занятия	4	64	64	64	48	42	
Самостоятельная работа		2						2
Вид промежуточной аттестации (конт. раб/сам. раб)	Зачет		0,25/ 7,75	0,25/ 7,75	0,25/ 7,75	0,25/ 7,75	0,25/ 7,75	

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Легкая атлетика**

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость				Содержание
		Всего	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1 семестр						
1.	Теоретические, организационные, научно-методические основы дисциплины в зависимости от избранного вида спорта (легкая атлетика)	4		2	2	Создание представления о естественно-биологических предпосылках и закономерностях влияния физической активности(естественных локомоций: ходьба, бег, прыжки, метания) и спортивной тренировки на рост, развитие, формирование функциональных свойств важнейших систем организма, формирование физической работоспособности как основы здоровья, профессионального долголетия. Профилактика гипокинезии и гиподинамии как факторов снижения жизнеспособности организма. Квалиметрические критерии физической активности в суточном ритме, применение средств и методов лёгкой атлетики для формирования функционального резерва как основы устойчивого психофизического статуса. Техника безопасности и оказание первой помощи при травмах.
2.	Основы методико-практических занятий в избранном виде спорта (легкая атлетика)	2		2		Освоение методических и практических основ индивидуальных занятий, техники спортивного упражнения в различных видах: ходьба, ходьба спортивная; бег на отрезках дистанции и преодоление соревновательного упражнения в беге на короткие, средние, длинные дистанции; эстафетный бег, фартлек на местности, бег с препятствиями (Стиплъ-чейз). Метания (граната,

					<p>диск, толкание ядра...). Прыжки и прыжковые упражнения.</p> <p>Применение ОРУ для вводной, подготовительной, специально-подготовительной, основной части занятия и предстартовая разминка, профилактика травм ОДА.</p> <p>Применение средств и методов легкоатлетической подготовки для формирования важнейших функциональных свойств и физических качеств: выносливости, скоростно-силовых, координационных, развития функциональных резервов. Освоение методов динамического контроля психо-физического статуса на основе оценки результатов в соревнованиях, программных тестах ГТО, с применением функциональных проб и др. Применение приемов самостраховки при занятиях спортом.</p>
	Итого за семестр	6		4	
2 семестр					



1.	Основы методико-практических занятий по совершенствованию техники в избранном виде спорта (легкая атлетика)	64		64		Совершенствование техники л/атлетических упражнений. Подводящие, специально-подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Совершенствование техники движений рук, ног. Тренировка в беге на короткие дистанции с разной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Методы воспитания выносливости: переменный темп, бег с ускорениями, фартлек; повторного, интервального упражнения. Методы восстановления состояния после больших физических нагрузок. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники разбега, отталкивания, движений в фазе полета и приземления. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости
	Зачет	0,25/7,75				
	Итого за семестр	72		64		
3 семестр						

1.	Основы индивидуально ориентированных методико-практических занятий в избранном виде спорта (легкая атлетика)	64		64		Принципы рационального планирования распорядка дня. Использование приемов повышения работоспособности. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: ходьба спортивная, бег на короткие и средние дистанции, прыжки и прыжковые упражнения. Освоение методики подготовки к сдаче норм комплекса ГТО по прыжкам в длину, бегу на короткие и средние дистанции в своей возрастной группе. Специальная тренировка л/а: Упражнения силовой подготовки (тренажеры) для повышения скоростных качеств. Участие в курсовых и межфакультетских соревнованиях.
	Зачет	0,25/7,75				
	Итого за семестр	72		64		
4 семестр						
1.	Основы методико-практических занятий по совершенствованию техники в избранном виде спорта (легкая атлетика)	64		64		Принципы рационального планирования режима труда и отдыха. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений (беговые, ходьба спортивная). Освоение техники метания гранаты. Освоение методики тренировки в беге на короткие дистанции («низкий старт», «высокий старт», «спурт», «финишное ускорение», «бег по дистанции», темп и длина шагов, особенности дыхания на коротких дистанциях, Специальная разминка спринтера. Бег на отрезках дистанции; методы тренировки дистанционной скорости: повторного переменного упражнения, интервальный, контрольный. Упражнения «заминки» легкоатлета, специальные гимнастические упражнения для профилактики травм ОДА.
	Зачет	0,25/7,75				
	Итого за семестр	72		64		

1.	Основы индивидуально ориентированных занятий по подготовке к участию в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях в избранном виде спорта (легкая атлетика)	48		48		Совершенствование технической подготовки в беге на средние и длинные дистанции: постановка стопы на грунт, «вынос бедра», отталкивание, длина шагов, работа рук, особенности ритма дыхания в беге, «поза бега», бег по дистанции. Регулирование темпа бега на дистанции 3, 5 км: равномерный темп умеренной интенсивности, бег переменной интенсивности, финишное ускорение. Подготовка к студенческим соревнованиям (чемпионат ГИЭФПТ и др.). Развитие эластических свойств связок, мышц («растяжки» бегуна, специально-подготовительные упражнения), профилактика травм. Специальная физическая тренировка: бег на отрезках: 200 м, 400 м, 800 м, 1 км (повторно, интервально), прыжки и прыжковые упражнения, упражнения на тренажёрах. Участие в соревнованиях: «Гонка ГТО»
	Зачет	0,25/7,75				
	Итого за семестр	56		48		
3 курс 6 семестр						
1.	Использование средств и методов физической культуры (избранного вида спорта) в профессионально прикладной физической подготовке	50		42		Рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Выбирать вид физической активности в соответствии со своей группой здоровья. Совершенствование технических навыков в избранных студентом для самореализации видах легкоатлетических упражнений: бег на дистанции 100 м, 400 м, 1500 м, 3,5,10 км; спортивная ходьба-10 км- участие в соревнованиях. Использование л/а тренировки в формировании ППФП (общая выносливость, скоростно-силовая тренировка). Эстафетный бег. «Бег патрулей». Кроссовая тренировка, фартлек.
	Зачет	0,25/7,75				
	Итого за семестр	50		42		
	Итого	328			2	

## 5.2. Спортивные игры

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость				Содержание
		Всего	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1 курс 1 семестр						
1.	Теоретические, организационные, научно-методические основы дисциплины в зависимости от избранного вида спорта (легкая атлетика)	4		2	2	Создание представления о естественно-биологических предпосылках и закономерностях влияния физической активности (естественных локомоций: ходьба, бег, прыжки, метания) и спортивной тренировки на рост, развитие, формирование функциональных свойств важнейших систем организма, формирование физической работоспособности как основы здоровья, профессионального долголетия. Профилактика гипокинезии и гиподинамии как факторов снижения жизнеспособности организма. Квалиметрические критерии физической активности в суточном ритме, применение средств и методов лёгкой атлетики для формирования функционального резерва как основы устойчивого психофизического статуса. Техника безопасности и оказание первой помощи при травмах.
2.	Основы методико-практических занятий по технической подготовке в избранном виде спорта (спортивные игры: баскетбол)	2		2		История возникновения и развития игры. Правила соревнований. Правила судейства. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча в низкой, средней и высокой на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

						С пассивным или активным сопротивлением защитника. Учебно-тренировочные игры.
	Итого за семестр	6		4		
1 курс 2 семестр						
1.	Основы методико-практических занятий по технической подготовке в избранном виде спорта (спортивные игры: волейбол)	64		64		История возникновения и развития игры. Правила соревнований. Правила судейства. Стойки и перемещения. Сочетание перемещений и передач. Передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Поддачи на точность, на силу. Блокирование одиночное (на месте, с одного шага, после перемещения). Блокирование двойное (на месте, с одного шага, после перемещения). Тактика блокирования. Нападающий удар. Броски малого мяча в прыжке через сетку. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Нападающий удар против одиночного и двойного блокирования. Учебно-тренировочные игры.
	Зачет	0,25/8,75				
	Итого за семестр	72		64		
2 курс 3 семестр						
1.	Основы методико-практических занятий по тактической подготовке в избранном виде спорта (спортивные игры: баскетбол)	64		64		История возникновения и развития игры. Правила соревнований. Правила судейства. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0), без изменения позиций игроков, с изменением позиций. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 1:0, 2:1, 3:2. Взаимодействие двух игроков (отдай мяч и выйди). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Учебно-тренировочные игры.
	Зачет	0,25/8,75				
	Итого за семестр	72		64		
2 курс 4 семестр						

1.	Основы методико-практических занятий по тактической подготовке в избранном виде спорта (спортивные игры: волейбол)	64		64		Тактика игры в нападении. Групповые действия (взаимодействия принимающего со связующим игроком, связующего с нападающим, нападающих между собой). Тактика подачи. Тактика нападающего удара. Командные действия (система игры в нападении со 2-ой передачи, игрока задней линии, выходящего на передачу). Тактика второй передачи. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Групповые действия (взаимодействия блокирующих между собой, блокирующего и страхующего, защитников и страхующего, защитников между собой). Командные действия (система игры углом вперед, углом назад). Учебно-тренировочные игры.
	Зачет	0,25/8,75				
	Итого за семестр	72		64		
3 курс 5 семестр						
1.	Основы методико-практических занятий по технико-тактической подготовке в избранном виде спорта (спортивные игры: футбол)	48		48		История возникновения и развития игры. Правила соревнований. Обучение технике в футболе. Развитие физических качеств, специфических для футбола, как предпосылки для успешного овладения техникой. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Действия игрока с мячом: применение игровых приемов в зависимости от конкретной ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух, трех и более игроков с перемещением вдоль площадки с атакой ворот. Командные действия. Системы игры. Учебные игры с применением систем игры: 1:4:2:4, 1:4:4:2, 1:4:3:3 (ознакомление). Учебно-тренировочные игры.
	Зачет	0,25/8,75				
	Итого за семестр	56		48		
3 курс 6 семестр						

1.	Использование средств и методов физической культуры (избранного вида спорта) в профессионально прикладной физической подготовке.	42		42		Рекомендации по применению средств физической активности для своей группы здоровья. Выбирать вид физической активности для достижения должного уровня физической подготовленности. Навыками определения форм и методов практических занятий для своей группы здоровья. Учебно-тренировочный процесс совершенствования технико-тактических навыков и специальная физическая подготовка, соревновательная практика - в целях использования «переноса» навыков выработанных в практике спортивной тренировки для создания предпосылок оптимизации темпов и качества освоения профессионально-значимых компетенций основной образовательной программы («ситуативное» мышление, принятие решений и выполнение актуальных действий «на результат»; «работа в команде», коммуникативные свойства, толерантность, волевые качества, эмоциональная устойчивость при смене условий(включая экстремальные), творческое применение арсенала средств и методов спортигр для индивидуального психофизического статуса. Участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях по избранному виду спорта в институте.
	Зачет	0,25/8,75				
	Итого за семестр	50		42		
	Итого	328			2	

### 5.3. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость				Содержание
		Всего	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1 курс 1 семестр						

1.	Теоретические, организационные, научно-методические основы дисциплины в зависимости от избранного вида спорта (легкая атлетика)	4		2	2	Создание представления о естественно-биологических предпосылках и закономерностях влияния физической активности (естественных локомоций: ходьба, бег, прыжки, метания) и спортивной тренировки на рост, развитие, формирование функциональных свойств важнейших систем организма, формирование физической работоспособности как основы здоровья, профессионального долголетия. Профилактика гипокинезии и гиподинамии как факторов снижения жизнеспособности организма. Квалиметрические критерии физической активности в суточном ритме, применение средств и методов лёгкой атлетики для формирования функционального резерва как основы устойчивого психофизического статуса. Техника безопасности и оказание первой помощи при травмах.
2.	Основы методико-практических занятий в избранном виде спорта (оздоровительная аэробика: танцевальные программы)	2		2		Техника основных базовых шагов аэробики (базовый шаг, острый шаг, вист-степ, степ-тач, открытый шаг, кросс, кел, ми-ап, ланч и др.). Техника прыжков, подскоков, скачков. Техника выполнения танцевальных движений в различных стилях и направлениях (латино, хип-хоп, джаз, рок-н-ролл, зумба). Совершенствование танцевальных программ различных направлений Low-impact, High- impact. Развитие двигательных координационных способностей АТП с изменением направления и темпа.
	Итого за семестр	6		4	2	
1 курс 2 семестр						



1.	Основы методико-практических занятий в избранном виде спорта (оздоровительная аэробика: силовые программы)	64		64		Комплексы силовых упражнений для верхнего плечевого пояса (ВПП), мышц брюшного пресса (БП), спины, ног. Техника выполнения базовых силовых упражнений. Базовые упражнения стоя на основные группы мышц (приседы, выпады, тяги и др.). Противопоказания. Техника выполнения силовых упражнений с различным отягощением (гантели, бодибары, амортизаторы, утяжелители, эспандеры и др.). Упражнения в партере, направленные на развитие динамической и статической силы мышц брюшного пресса (БП), мышц ног. Упражнения с собственным весом (сгибания-разгибания рук в упоре на коленях, в упоре лежа (отжимания), планки и др.). Развитие силы. Комплексы силовой тренировки на развитие динамической и статической силы основных мышечных групп. Элементы круговой тренировки, кроссфит. Методические основы самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий. Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий, их организация, содержание и методика. Границы интенсивности нагрузок, гигиена и контроль.
	Зачет	0,25/8,75				
	Итого за семестр	72		64		
2 курс 3 семестр						
1.	Основы методико-практических занятий в избранном виде спорта (оздоровительная аэробика: с использованием тренажеров)	64		64		Программы оздоровительной аэробики по К. Куперу: ходьба, бег, плавание, прыжки со скакалкой; вело-; ходьба на лыжах. Методика оздоровительной тренировки на кардио-тренажерах: беговая дорожка, эллипсоидные, вело-тренажёр и др.
	Зачет	0,25/8,75				
	Итого за семестр	72		64		
2 курс, 4 семестр						

1.	Основы методико-практических занятий в избранном виде спорта (атлетическая гимнастика)	64		64		Топография мышечной системы человека. Методика коррекции телосложения, формирование правильной осанки, профилактика сколиоза, развитие силовых возможностей: Боди-билдинг, Боди-форминг, шейпинг. Упражнения с отягощением весом своего тела; различными утяжелителями, на тренажёрах; с эспандерами, резиновыми амортизаторами. Роль общеразвивающих упражнений для «разминки» и «заминки»(на гибкость, «растяжки» -профилактика травм); методы самоконтроля: весо-ростовой индекс; % соотношение мышечной и жировой ткани в составе тела; показатели УФС.
	Зачет	0,25/8,75				
	Итого за семестр	72		64		
3 курс, 5 семестр						
1.	Основы методико-практических занятий в избранном виде спорта (оздоровительные фитнес-программы)	48		48		Техника выполнения основных упражнений Пилатес стоя, в партере, с использованием специального оборудования. Комплексы упражнений по системе Пилатес с элементами лечебной физической культуры (ЛФК). Техника выполнения основных упражнений Калланетики. Техника выполнения основных поз (асан) йоги, техника дыхания. Комплекс разминочных асан «приветствие солнцу», силовой комплекс на развитие статической силы, релаксация.
	Зачет	0,25/8,75				
	Итого за семестр	56		48		
3 курс, 6 семестр						

1.	Основы методико-практических занятий в избранном виде спорта (оздоровительные фитнес-программы)	42		42		Базовые упражнения суставной гимнастики с элементами ЛФК. Составление индивидуального комплекса. Развитие гибкости. Развитие подвижности позвоночника, эластичности всех мышечных групп, увеличение амплитуды движения в суставах. Комплексы упражнений для развития гибкости, увеличения подвижности суставов, вытяжения позвоночного столба. Индивидуальная программа оздоровления. Методика формирования и контроля развития физических качеств, разработка индивидуальной комплексной программы улучшения здоровья и физической подготовленности.
	Зачет	0,25/8,75				
	Итого за семестр	50		42		
	Итого	328			2	

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

### Самостоятельная работа студентов

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак.часы	Форма контроля
1	Чтение лекций по избранному виду спорта, просмотр презентаций, подготовка ответов на вопросы самопроверки для подготовки к промежуточной аттестации	1	Тестирование по изученной теме в СДО Moodle
2	Контрольная работа. Оформление и ведение дневника самоконтроля (исходные показатели). Составление и реализация индивидуальной программы физического самосовершенствования.	1	Консультация преподавателя, устное собеседование, дневник самоконтроля

Для самостоятельной работы по дисциплине (модулю) обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Электронный учебный курс, размещённый в СДО Moodle.
2. Фонд оценочных и методических материалов по дисциплине.
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. – 2-е изд., испр. и

доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>

4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518911>

## **7.Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Зачет проводится в виде выполнения письменного задания по темам рефератов или тестирования и сдачи контрольных нормативов:

### **Примерные темы рефератов**

1. История развития избранного вида спорта.
2. Статистика выступления сборных команд страны на международных соревнованиях по виду спорта.
3. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
4. Правила соревнований в избранном виде спорта.
5. Спортивный отбор и ориентация.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.
7. Формы физической активности, средств гигиены, нетрадиционные средства оздоровления;
8. Двигательный режим студента в ритме учебного дня, недели, семестра.
9. Формы контроля УФС и здоровья при занятиях физическими упражнениями, спортом
10. Содержательные характеристики компонентов здорового образа жизни.
11. Организация оптимальной двигательной активности, рационального питания
12. Гипокинезия, гиподинамия
13. Самоконтроль за эффективностью выполнения индивидуальной программы оздоровительной и развивающей направленности

14. Гигиенические требования к экипировке для занятий спортом в различных условиях (открытые площадки, спортзалы)
15. Оценка «тяжести» нагрузки по объективным и субъективным показателям.
16. Влияние направленной физической тренировки в целях воспитания физических качеств и функциональных резервов
17. Стратегия применения средств физической активности и спорта в личном опыте в целях профилактики утомления, усталости, снижения физической работоспособности организма с учётом доминирующих факторов утомления
18. Оценка функциональной подготовленности с применением функциональных проб: Штанге, Генчи, 12-мин. бег (тест К. Купера), проба с 30-ю приседаниями
19. Общие закономерности изменения работоспособности студента в ритме учебной работы: дня, недели, семестра, учебного года
20. Специальная физическая подготовка в профессиональной подготовке студента
21. Физическая тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека, формирования ресурсных функциональных возможностей
22. Медицинские противопоказания к занятиям физическими упражнениями, выбор средств для индивидуальной программы занятий с учётом показаний и противопоказаний.
23. Организация оптимальной двигательной активности.
24. Организация рационального питания.
25. Внешняя среда. Воздействия природных, биологических, социальных факторов на организм, жизнедеятельность человек
26. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Профилактика осложнений средствами ФКиС после перенесённого заболевания.
27. Методика применения психорегулирующих упражнений в повседневной жизни и профессиональной деятельности
28. Применение методов мышечной релаксации, дыхательной гимнастики для оптимизации состояния и (снятия утомления)

### **Примерные контрольные тестовые задания**

1. К средствам физической культуры не относятся:
  1. физические упражнения
  2. гигиенические факторы
  3. оздоровительные силы природы
  4. чтение специальной литературы

2. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс направленный:

1. на формирование правильной осанки
2. на гармоническое развитие человека
3. на всестороннее воспитание физических качеств
4. на достижение высоких спортивных результатов

3. Физическая культура – это:

1. регулярные занятия физическими упражнениями и спортом
2. процесс совершенствования физических возможностей человека
3. педагогический процесс, осуществляемый на уроках физической культуры
4. часть общей культуры, связанная с физическим и духовным развитием человека, имеющая собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений

4. В конце каждого семестра студенты сдают зачет по следующим разделам учебной программы по физической культуре:

1. теоретическому и практическому
2. практическому и методическому
3. методическому и теоретическому
4. методическому, теоретическому и практическому

5. Программа по физическому воспитанию не включает в себя раздел:

1. теоретический
2. научно-исследовательский
3. самостоятельный
4. контрольный
5. профессионально-прикладной физической подготовки

6. Какие личностные качества воспитывает физическая культура:

1. сила, гибкость, ловкость
2. смелость, решительность, воля
3. выносливость, точность
4. хорошая успеваемость, воспитанность

7. В каком году состоялись Олимпийские игры в Москве:

1. в 1936 г
2. в 1964 г
3. в 1980 г
4. в 1996 г

8. В каком году состоялись Олимпийские игры в Сочи:

1. в 2004г

2. в 2006г
3. в 2014г
4. в 2012г

9. К контрольному тестированию физической подготовленности допускаются студенты, имеющие соответствующую физическую подготовку и посетившие:

1. не менее 75 % учебных занятий
2. не менее 50 % учебных занятий
3. не менее 25 % учебных занятий
4. не менее 15 % учебных занятий

10. Процесс воспитания двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

1. физическое развитие
2. физическое воспитание
3. физическая культура
4. комплекс физических упражнений

11. Кто является основателем современных олимпийских игр

1. Жорж Сименон
2. Жерар Депардьё
3. Пьер де Кубертен
4. Люк Бессон

12. К показателям физического развития относятся:

1. сила и гибкость
2. быстрота и выносливость
3. рост и вес
4. ловкость и прыгучесть

13. С низкого старта бегают:

1. короткие дистанции
2. средние дистанции
3. длинные дистанции
4. кроссы

14. Пять переплетенных колец олимпийской эмблемы символизируют:

1. союз пяти континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх
2. пять основных олимпийских видов спорта
3. пять принципов олимпийского движения
4. повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека

15. Бег по пересеченной местности называется:

1. стипль-чез
2. марш-бросок
3. кросс
4. конкур

16. Физическими качествами человека не являются

1. сила
2. уравновешенность
3. ловкость
4. выносливость

17. В баскетболе запрещены:

1. игра руками
2. игра ногами
3. игра под кольцом
4. броски в кольцо

18. Какие личностные качества воспитывает физическая культура

1. сила, гибкость, ловкость
2. смелость, решительность, воля
3. выносливость, точность
4. хорошая успеваемость, воспитанность

19. Под понятием «спорт» принято называть:

1. исторически сложившуюся деятельность человека, направленную на физическое совершенствование и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях
2. исторически сложившуюся систему организации и управления процессом физического воспитания
3. целенаправленный педагогический процесс в ходе, которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания
4. наивысшие уровни физического развития и физической подготовленности человека

20. Процесс формирования двигательных навыков и воспитания физических качеств называется:

1. физическое развитие
2. физическая подготовленность
3. физическая подготовка
4. функциональная подготовка



21. Согласно существующим правовым документам «Физическая культура» является учебной дисциплиной:

1. обязательной для изучения во всех учебных заведениях
2. обязательной для изучения учащимися, которые планируют получить профессию в сфере физической культуры и спорта
3. изучение которой осуществляется по желанию учащихся, студентов (на основании письменного заявления)
4. изучение которой обязательно для учащихся, студентов, повышающих спортивное мастерство

22. Что такое профессионально необходимые психофизические навыки?

1. Психические и физические качества, необходимые для качественного выполнения профессиональных обязанностей
2. Навыки для поддержания высокой работоспособности
3. Профессиональная подготовка по определенным видам спорта
4. Навыки самозащиты в случае нападения

23. Основной формой физической культуры в вузе являются:

1. физические упражнения в режиме учебного дня студентов
2. учебные занятия и консультации
3. занятия в спортивных секциях (по выбору студента)
4. специализированные занятия и физкультурно-спортивные мероприятия

24. Какой из практических тестов не входит в троеборье, проводимое в осенний семестр:

1. бег 30 м
2. бег 1 км
3. подтягивание из виса на высокой перекладине для юношей
4. прыжок в длину с места

25. Как называется функция физической культуры по передаче знаний и связанных с ними двигательных умений и навыков?

1. образовательная
2. воспитательная
3. рекреационная
4. развивающая

### **Практико-ориентированные задания**

#### **Задание 1. Нормативно-тестирующие упражнения**

#### **Юноши**

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1. Прыжки в длину с места (см)	220	195	180	меньше 180
2. Метание гранаты 700 гр. (м)	34	32	30	меньше 30
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	8	6	меньше 6
4. Челночный бег 3 x 10 м/с.	7,3	8,0	8,2	больше 8,2
5. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	120	110	100	меньше 100
6. На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	меньше 35
7. Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	7	5	3	меньше 3
8. Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,0	7,0	6,0	меньше 6,0
9. На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,5	14,0	14,5	больше 14,5
10. На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,40	3,50	4,10	больше 4,10
11. На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	15,00	15,30	16,00	больше 16,00

### Девушки

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	меньше 160
2. Метание гранаты 500 гр. (м)	20	18	16	меньше 16
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7

4. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	130	120	110	меньше 110
5. Челночный бег 3x10 м/сек.	8,4	8,7	9,3	больше 9,3
6. Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
7. На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	меньше 30
8. Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,0	меньше 6
9. На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,5	16,7	17,0	больше 17,0
10. На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,55	2,05	2,15	больше 2,15
11. На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,50	11,10	11,30	больше 11,30
12. Экстензия спины ( силовая выносливость мышц-разгибателей спины)	65	45	30	Меньше 30

## **Задание 2. Функциональные пробы**

### *1. Оценка общей физической подготовленности по тесту К. Купера.*

Перед выполнением любого теста необходимо провести 2-3 минутную разминку, чтобы подготовить организм к физической работе, а после выполнения – заминку. Для заминки можно использовать спокойную ходьбу.

С помощью 12-минутного тест Купера оценивается состояние физической подготовленности организма на основе расстояния (в метрах), которое человек способен преодолеть бегом (или шагом) за 12 минут.

Предполагается, что в течение всего теста человек выполняет бег. Если тестируемый не справляется с этим требованием, можно перейти на шаг, секундомер, отсчитывающий 12 минут, при этом не останавливается. После 12-ти минутного передвижения замеряется преодоленное расстояние в метрах и по таблице оценивается физическая подготовленность.

## *2. Функциональные пробы с задержкой дыхания*

Пробы Штанге, Генчи (задержки дыхания на вдохе и выдохе, соответственно) и Серкина (трёхфазная задержка дыхания) характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода. Чем продолжительнее время задержки дыхания, тем выше способность сердечно-сосудистой и дыхательных систем обеспечивать удаление из организма образующийся углекислый газ, выше их функциональные возможности. При заболеваниях органов кровообращения и дыхания, анемиях продолжительность задержки дыхания уменьшается. Показатели, полученные этими методами, говорят о кислородном обеспечении организма и общем уровне тренированности человека.

### **Задание 3. Разработка индивидуальной программы занятия**

Занятие физической культурой и спортом состоит из 3 основных частей: разминка, основная часть занятия и заключительная (заминка). Составьте 3 комплекса упражнений, по одному для каждой из частей занятия.

Полный комплект представлен в ФОММ.

### **Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

В ГИЭФПТ для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности используется балльно-рейтинговая система. Под балльно-рейтинговой системой понимается система количественной оценки качества освоения ОП ВО. При этом изучаемая дисциплина делится на ряд самостоятельных, логически завершённых разделов (модулей) для проведения по ним контрольных мероприятий.

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. К достоинствам данного типа относится его систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости обучающихся. К основным формам текущего контроля (текущей аттестации) можно отнести устный опрос, контрольные работы, промежуточная сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение как отдельной дисциплины, так и ее раздела (разделов) /модуля (модулей). Промежуточная аттестация помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Достоинства: помогает оценить более крупные совокупности знаний и

умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Основные формы: зачет. Текущий контроль и промежуточная аттестация традиционно служат основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

По результатам промежуточной аттестации студенту засчитывается трудоемкость дисциплины в зачетных единицах, выставляется дифференцированная оценка в принятой вузе системе баллов, характеризующая качество освоения студентом знаний, умений и навыков по этой дисциплине.

	<b>УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>			
	Не освоил	Минимальный	Основной	Продвинутый
<i>Баллы</i>	0-54	55-69	70-84	85-100
<i>Оценка</i>	незачтено	зачтено		

Оценка «**зачтено**» (более 55 баллов) ставится, если обучающийся освоил программный материал всех разделов, знает отдельные детали, последователен в изложении программного материала, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «**незачтено**» (менее 55 баллов) ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, непоследователен в его изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

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

### **а) нормативные правовые акты:**

1. Конституция Российской Федерации (принята на всенародном голосовании 12 декабря 1993 г.) (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 г.) <https://constitution.garant.ru/>
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/)
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
4. Областной закон Ленинградской области от 30.12.2009 N 118-оз (ред. от 27.07.2016) «О физической культуре и спорте в Ленинградской области» (принят ЗС ЛО 23.12.2009) <http://ppt.ru/newstext.phtml?id=43335>

### **б) основная литература:**

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/489224> (дата обращения: 27.11.2022).

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495012>

3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 599 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12033-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/494126>

4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 227 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12624-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/518911>

#### **в) дополнительная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 191 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-04714-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/473058>

2. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496280>

3. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497025>

4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 531 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-01035-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469368>

5. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. – 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 149 с. – (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/518917>

**г) перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.**

Сайты сети «Интернет»:

1. Сайт ВФСК ГТО <http://www.gto.ru/>
2. Газета «Вестник ЗОЖ» <http://z0j.ru/>
3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/ru>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
5. Электронно-библиотечная система «Знаниум» <https://znanium.com/>

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Самостоятельная подготовка обучающихся проводится для углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и других видах занятий, для выработки навыков самостоятельного применения новых, дополнительных знаний и подготовки к предстоящим учебным занятиям, зачету.

Важным условием успешного изучения дисциплины является посещение лекций. Под посещением подразумевается не форма пассивного присутствия, а активная работа по изучению нового материала. Подготовка к лекционным занятиям включает в себя анализ предлагаемых для изучения вопросов, изучение нормативных источников и учебной и научной литературы по рассматриваемым вопросам лекции. В процессе лекции обучающийся может задавать уточняющие вопросы, осуществить взаимосвязь нового материала с уже изученным, подготовить базу для эффективного использования полученных знаний, облегчить подготовку к

практическому занятию. Эффективным способом фиксации лекционного материала является конспектирование, представляющее собой не только фиксацию важнейших моментов лекции, но и указание примеров для понимания того или иного теоретического материала.

При подготовке к практическому занятию необходимо использовать конспектированные материалы лекций, учебную и научную литературу. Подготовка ответов по выносимым на обсуждение вопросам практического занятия включает в себя не только прочтение материала, но и его анализ и критическую оценку. Обучающемуся следует выявить малоизученные аспекты рассматриваемых вопросов, проявить инициативу при подготовке к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиями и зачету рекомендуется систематизировать полученные знания, что облегчит процесс их практического применения. Задачей практических занятий является выработка умения использовать теоретические знания, проявить наличие практических навыков.

Интерактивные формы проведения занятий по дисциплине *«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»* включают в себя следующие виды занятий:

- *групповые дискуссии*, применяются для обеспечения навыков командной работы и межличностной коммуникации и представляют собой оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения представленной темы, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Кроме того, в ходе занятий проводятся круглые столы по заданным тематикам.

- *ролевые игры*, представляют собой моделирование ситуации, в которой участникам предлагается принять определенную позицию (роль) и затем выработать способ, который позволит привести эту ситуацию к наилучшему результату (игра). Ролевые игры наиболее эффективны как средство приобретения и совершенствования навыков непосредственного межличностного общения, командной работы, а также навыков принятия решений. Хотелось бы отметить высокую эффективность ролевых игр в контексте изменения установок участников образовательного процесса.

Оценочные и методические материалы по дисциплине *«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»* представлены в ФОММ.

#### **Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины:**

- выполнять требование прохождения медицинского осмотра в начале учебного года и «допуск» к практическим занятиям в случаях наличия пропущенных не в связи с болезнью занятий,

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;



- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в
  - спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке.
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, дополнить установленный учебной программой минимальный (не обеспечивающий физиологические потребности организма объём ДА в урочной форме) самостоятельными занятиями с целью оптимизации эффективности результатов (3-4 занятия в недельном ритме)
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе.

## **10. Особенности освоения дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

ФГОС РФ по дисциплине *«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»* предусматривает основополагающий аспект: развитие жизненной компетенции обучающихся с наличием ограниченных возможностей здоровья.

В ГИЭФПТ построение воспитательно-образовательного процесса студентов с наличием ограниченных возможностей здоровья включает организационно-методические мероприятия в следующем:

1. Разработка и внедрение адаптированной рабочей программы дисциплин ФКиС с применением специальных методов обучения, дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей здоровья (медицинские показания физической активности)

2. Обеспечение превентивных мер в рамках создания «доступной среды обучения» в пространстве вуза, в числе:

2.1. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья «по зрению»: размещение справочной информации в адаптированной форме и доступных местах (расписание учебных занятий, место нахождения ассистента для оказания необходимой помощи, выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт, аудио-файлы, др.);

2.2. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья «по слуху»: надлежащие средства воспроизведения информации;

2.3. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и др. (размещение таковых в первом этаже здания)

2.4. Обеспечение обучающихся из числа лиц с ОВЗ образовательными ресурсами в формах, адаптированных к возможностям их здоровья, в числе: печатными и (или) электронными образовательными ресурсами и формы организации учебной работы включают меры:

1. в составе академической группы совместно с другими обучающимися

2. эксклюзивные формы учебной работы (в отдельных группах, отдельных организациях, в дистанционном формате).

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения**

Программное обеспечение:

- 1) Операционная система (Microsoft Windows XP, 7 *Проприетарная*);
- 2) Пакет офисных программ Microsoft Office Professional 7 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access *Проприетарная*);
- 3) Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader *GNU Lesser General Public License*);
- 4) Программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG -4, DivX, RMVB, WMV (K-Lite Codec Pack *GNU Lesser General Public License*);
- 5) Web-браузер (Mozilla Firefox *GNU Lesser General Public License*);

Информационные справочные системы:

- 1) Автоматизированная информационная библиотечная система Marc21SQL;

## **12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Специализированные аудитории:	
	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	1
2.	Технические средства обучения:	
	компьютер с программным обеспечением	1
	экран настенный	1
	мультимедийный проектор	1
3.	Специализированные аудитории:	

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / компьютерный класс / помещение для самостоятельной работы		1
4.	Технические средства обучения:	
компьютер с программным обеспечением		17
5.	Спортивный зал ул. Рощинская д.5:	
Тренажеры: 1. Эллиптический тренажер 2. Велотренажер 3. Скамья для пресса 4. Гири Гимнастический инвентарь: 1. Скакалки 2. Степ-платформы 3. Коврики 4. Обручи 5. Шведские стенки 6. Турники 7. Гимнастические скамейки 8. Гимнастические маты Игровой инвентарь: 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса 3. Ракетки, воланы для бадминтона 5. Мячи футбольные 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 3. Разметочные фишки 4. Секундомер		1
6.	Спортивный комплекс:	
Гимнастический инвентарь: 1. Гантели 2. Скакалки 3. Степ-платформы 4. Коврики 5. Обручи 6. Шведские стенки 7. Турники 8. Гимнастические скамейки 9. Гимнастические маты 10. Станок для хореографии Игровой инвентарь: 1. Столы для настольного тенниса 2. Ракетки, сетки, мячи для настольного тенниса		1

3. Ракетки, воланы для бадминтона 4. Футбольные ворота (малые и большие) 5. Мячи футбольные (универсальные и футзал) 6. Мячи волейбольные 7. Волейбольная сетка, стойки, антенны 8. Мячи баскетбольные 9. Кольца баскетбольные стационарные 10. Насосы 11. Шахматы 12. Шашки Легкоатлетический инвентарь: 1. Разноуровневые барьеры 2. Координационная лесенка 3. Разметочные фишки 4. Секундомер	
7.	Стадион:
Оборудован специальным спортивным покрытием размещены специализированные площадки с мячеулавливателями для спортигр: баскетбол (1 ед.),, волейбол ( 1 ед.),мини-футбол( 2 ед.); тренажёрный комплекс с защитой от дождя и снега, площадка для подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО; секторы для прыжков в длину; круговая 3-х полосная беговая дорожка; специализированный объект: «Полоса препятствий»; трибуны для зрителей	1