

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС  
Юридический факультет  
Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой физического воспитания и спорта

Протокол от «27» августа 2018 г. №1

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту по выбору (Фитнес аэробика; Теннис, Бадминтон; Волейбол, Баскетбол; Общая физическая подготовка; Пауэрлифтинг; Плавание; Кроссфит; Оздоровительная гимнастика; Физическая подготовка как основа здорового образа жизни)**

краткое наименование дисциплины: ЭКпоФК

по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

специализация: «Уголовно-правовая»

квалификация выпускника: Юрист

формы обучения: очная, заочная

Год набора – 2019

Новосибирск, 2018 г.

**Авторы–составители:**

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Юдин Дмитрий Сергеевич  
Доцент кафедры физического воспитания и спорта Самсонова Евгения Андреевна

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО .....	7
3. Содержание и структура дисциплины.....	8
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине .....	19
4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации. ....	19
4.2. Материалы текущего контроля успеваемости. ....	19
4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации. ....	20
4.4. Методические материалы промежуточной аттестации. ....	26
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	27
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	29
6.1. Основная литература. ....	29
6.2. Дополнительная литература. ....	29
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы. ....	30
6.4. Нормативные правовые документы. ....	31
6.5. Интернет-ресурсы .....	31
6.6. Иные источники .....	32
7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....	32
7.1. Программное обеспечение .....	32
7.2. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины. ....	32

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

1.1. Дисциплина Элективные курсы по физической культуре по выбору (фитнес аэробика; теннис, бадминтон; волейбол, баскетбол; общая физическая подготовка; пауэрлифтинг; плавание; кроссфит; оздоровительная гимнастика; физическая подготовка как основа ЗОЖ) (далее «Элективные курсы по физической культуре») обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Таблица 1.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Очная форма обучения УК-6.1	способность применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности
		Очная и заочная формы обучения УК-6.2	способность применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания
		Очная форма обучения УК-6.3	способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
		Очная форма обучения УК-6.4	способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности, о методах и средствах профилактики профессиональных заболеваний и применять их на практике
		Очная форма обучения УК-6.5	способность применять разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для

			организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в т.ч. в подготовке к выполнению нормативов ВСФК ГТО
		Очная форма обучения УК-6.6	способность осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта
		Очная форма обучения УК-6.7	способность самостоятельно применять физические упражнения разной функциональной направленности
		Очная форма обучения УК-6.8	способность использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Таблица 2.

ОТФ/ТФ	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	Очная форма обучения УК-6.1	на уровне знаний: сформировано представление классификации средств и методов ФВ, об основах здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья
		на уровне умений: сохранять и укреплять показатели индивидуального здоровья
		на уровне навыков: использования средствами и методами оценки состояния индивидуального здоровья
	Очная и заочная формы обучения УК-6.2	на уровне умений: добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля
	Очная форма обучения УК-6.3	на уровне знаний: сформировано представление о способах контроля и критериев оценки физического развития
на уровне умений: добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля при самостоятельных занятиях		

		на уровне навыков: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и/или лечебной физической культуры.
Очная форма обучения УК-6.4		на уровне знаний: сформировано представление о применении различных психофизических нагрузок, диагностики и контроль самочувствия
		на уровне умений: достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности
		на уровне навыков: использования средствами и методами оценки состояния индивидуального здоровья
Очная форма обучения УК-6.5		на уровне умений: способен составить комплекс подводящих упражнений выбранной спортивной специализации для формирования необходимых физических качеств и добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля
Очная форма обучения УК-6.6		на уровне знаний: сформировано представление об основах техники, тактики и правил в избранной спортивной специализации, а также способы контроля и оценки физического развития
		на уровне умений: способен достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности, способность целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля при самостоятельных занятиях
		на уровне навыков: способность выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и/или лечебной физической культуры
Очная форма обучения УК-6.7		на уровне знаний: сформировано представление о морфофункциональных особенностях организма и особенностей составления комплексов
		на уровне умений: использовать средства адаптивной физической культуры, а также применять методики социально-психологической адаптации к образовательной среде
		на уровне навыков: подбор средств профессионально-прикладной физической подготовки по своей специальности
Очная форма		на уровне навыков: применения средств и

	обучения УК-6.8	методов формирования и совершенствования профессионально-прикладных умений и навыков
--	--------------------	---

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

### Объем дисциплины

- общая трудоемкость дисциплины = 328 часов.
- количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся:

#### **очная форма обучения**

- 328 часов (328 часов практических (семинарских) занятий).

### Место дисциплины

- Элективные курсы по физической культуре изучаются на 1, 2, 3, 4 курсах (с 1 по 7 семестры) очной формы обучения и на 1 курсе (2 семестр) заочной формы обучения.
  - дисциплина реализуется после освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования или среднего профессионального образования;
  - дисциплина реализуется параллельно и после изучения: Б1.Б.36. Физическая культура и спорт

### 3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной и аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			л/эо, дот	лр/эо, дот	пз/эо, дот	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Раздел 1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	30			30			Тестирование 1
Тема 1.1	Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра и социокультурное развитие личности	18			18			
Тема 1.2	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	12			12			
Раздел 2	ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	18			18			Тестирование 2
Тема 2.1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	18			18			
Промежуточная аттестация								Зачет



Раздел 3	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТ ИКА ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	22			22			Тестирование 3
Тема 3.1	Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессионально	12			12			
Тема 3.2	Специальная физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессионально	10			10			
Раздел 4	МЕТОДИЧЕСКИ Е ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	22			22			Тестирование 4
Тема 4.1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	12			12			
Тема 4.2	Самоконтроль в процессе занятий	10			10			
Промежуточная аттестация								Зачет
Раздел 5	АДАПТИВНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬ НАЯ	28			28			Тестирование 5
Тема 5.1	Оздоровительная физическая культура (ОФК).	14			14			
Тема 5.2	Адаптивная физическая культура: основные понятия, методы и средства АФК.	14			14			

Раздел 6	ДИАГНОСТИКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ	20			20			Тестирование 6
Тема 6.1	Исследование физического развития	10			10			
Тема 6.2	Методики коррекции физического развития	10			10			
Промежуточная аттестация								Зачет
Раздел 7	СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА	24			24			Тестирование 7
Тема 7.1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических	14			14			
Тема 7.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой	10			10			
Раздел 8	КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ	20			20			Тестирование 8
Тема 8.1	Основы техники избранного спортивного направления/вида спорта	20			20			
Промежуточная аттестация								Зачет
Раздел 9	МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	20			20			Тестирование 9
Тема 9.1	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или	20			20			

Раздел 10	МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬ НОГО	18			18			Тестирование 10
Тема 10.1	Средства и методы направленного развития отдельных	18			18			
Промежуточная аттестация								Зачет
Раздел 11	ПРОФЕССИОНА ЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ	20			20			Тестирование 11
Тема 11.1	Профессионально -прикладная физическая подготовка студентов	20			20			
Раздел 12	ПРОФЕССИОНА ЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ИЗ РАЗНЫХ СФЕР	18			18			Тестирование 12
Тема 12.1	Профессионально -прикладная физическая подготовка будущих специалистов	18			18			
Промежуточная аттестация								Зачет
Раздел 13	ПРОФИЛАКТИК А ПРОФЕССИОНА ЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ	34			34			Тестирование 13
Тема 13.1	Средства профилактики профессиональны х заболеваний и улучшения работоспособност	34			34			
Промежуточная аттестация								Зачет
Раздел 14	ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ СУДЕЙСТВА ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА	34			34			Тестирование 14

Тема 14.1	Основы организации судейства по избранному виду спорта	34			34			
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		<b>328</b>			<b>328</b>			

Таблица 4.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			л/эо, дот	лр/эо, дот	пз/эо, дот	КСР		
<i>Заочная форма обучения</i>								
Раздел 1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ		2				22	Тестирование 1
Тема 1.1	Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра и социокультурное развитие личности студента.		2				12	
Тема 1.2	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности						12	
Раздел 2	ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		2				22	Тестирование 2

Тема 2.1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		2				22	
Раздел 3	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>		<b>2</b>				<b>22</b>	Тестирование 3
Тема 3.1	Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессиональной деятельности.		2				12	
Тема 3.2	Специальная физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессиональной деятельности.						10	
Раздел 4	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ</b>		<b>2</b>				<b>22</b>	Тестирование 4
Тема 4.1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.						10	
Тема 4.2	Самоконтроль в процессе занятий		2				12	

Раздел 5	АДАПТИВНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА					26	Тестирование 5
Тема 5.1	Оздоровительная физическая культура (ОФК).					14	
Тема 5.2	Адаптивная физическая культура: основные понятия, методы и средства АФК.					12	
Раздел 6	ДИАГНОСТИКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ					22	Тестирование 6
Тема 6.1	Исследование физического развития					12	
Тема 6.2	Методики коррекции физического развития					10	
Раздел 7	СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА	2				26	Тестирование 7
Тема 7.1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	2				12	
Тема 7.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой упражнений					14	
Раздел 8	КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ					22	Тестирование 8
Тема 8.1	Основы техники избранного спортивного направления/вида спорта					22	

Раздел 9	МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ						22	Тестирование 9
Тема 9.1	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности						22	
Раздел 10	МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА						22	Тестирование 10
Тема 10.1	Средства и методы направленного развития отдельных физических качеств						22	
Раздел 11	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ						22	Тестирование 11
Тема 11.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов						22	
Раздел 12	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ИЗ РАЗНЫХ СФЕР ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						22	Тестирование 12

Тема 12.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов						22	
Раздел 13	ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ						22	Тестирование 13
Тема 13.1	Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности						22	
Раздел 14	ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ СУДЕЙСТВА ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА						22	Тестирование 14
Тема 14.1	Основы организации судейства по избранному виду спорта						22	
Промежуточная аттестация		4					4	Зачет
Всего:		<b>328</b>	<b>10</b>				<b>4</b>	<b>314</b>

### Содержание дисциплины

Тема 1.1. *Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра и социокультурное развитие личности студента*

Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества. Социальные функции физической культуры и прикладной физической культуры. Средства физической культуры и прикладной физической культуры. Основные составляющие прикладной физической культуры. Формирование прикладной физической культуры бакалавра в форме элективных курсов по физической культуре. Прикладная физическая культура в структуре высшего образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в разные периоды учебного года и профессиональной деятельности. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании

Тема 1.2. *Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности*

Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие состояние здоровья. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие,



требования к организации образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические механизмы использования средств прикладной физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 2.1. *Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.*

Учебный труд студента. Формирование профессионально важных психических качеств средствами прикладной физической культуры и спорта. Особенности интеллектуальной деятельности студента. Аутогенная тренировка. Средства физической культуры и элективных курсов по физической культуре для поддержания общей работоспособности. Значение мышечной релаксации. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. Психотерапевтические возможности прикладной физической культуры. Методика определения силы.

Тема 3.1. *Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессиональной деятельности*

Формы физического воспитания. Принципы прикладной физической культуры и тренировок избранным видом спорта. Методы физического воспитания. Методы вербального и сенсорного воздействия. Воспитание необходимых в будущей профессии физических качеств и поддержание их. Основы обучения движений в избранном спортивном направлении / виде. Составление комплексов упражнений для развития и поддержания необходимых физических качеств. Структура занятия ОФП. Возможность и условия коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами прикладной физической культуры и спорта.

Тема 3.2. *Специальная физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессиональной деятельности*

Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Методы физического воспитания. Воспитание необходимых в будущей профессии физических качеств и поддержание их. Основы обучения движений в избранном спортивном направлении / виде. Составление комплексов упражнений для развития и поддержания необходимых физических качеств. Структура занятия ОФП, СП и УТЗ. Основы совершенствования физических качеств необходимые в будущей профессиональной деятельности.

Тема 4.1. *Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Значение и необходимость регулярным самостоятельных занятий. Планирование самостоятельных занятий, составление планов и комплексов упражнений. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 4.2. *Самоконтроль в процессе занятий.*

Контроль и учет в физическом воспитании. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.

Тема 5.1. *Оздоровительная физическая культура (ОФК)*

Цель и задачи ОФК. Характеристика основных форм ОФК. Виды ОФК и их

физиологическая характеристика. Особенности методики занятий ОФК.

Тема 5.2. *Адаптивная физическая культура: основные понятия, методы и средства АФК.*

Предмет, цель, приоритетные задачи АФК. Основные компоненты (виды) АФК. Средства и методы АФК, ФК и спорта в практике. Содержание и организация адаптивного физического воспитания. Модели соревновательной деятельности, применяемые в адаптивном спорте.

Тема 6.1. *Исследование физического развития*

Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса. Уровень физической и умственной работоспособности.

Тема 6.2. *Методики коррекции физического развития*

Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия. Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления и усталости.

Тема 7.1. *Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.*

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовке в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (система физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Возможные формы организации тренировки в вузе. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в системе вуза. Средства и методы развития профессиональных физических качеств избранным видом спорта.

Тема 7.2. *Особенности занятий избранным видом спорта или системой упражнений*

Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в системе вуза. Средства и методы развития профессиональных физических качеств избранным видом спорта.

Тема 8.1. *Основы техники избранного спортивного направления/ вида спорта*

Техника безопасности на занятиях. Техника движений в избранном виде спорта: фазы, структуры и силы движений. Основы техники. Профилактика травматизма. Комплексы упражнений для всего тела. Совершенствование техники по избранному виду спорта.

Тема 9.1. *Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности*

Форма и содержание занятий физическими упражнениями. Структура занятий физическими упражнениями. Закономерности изменения работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 10.1. *Средства и методы направленного развития отдельных физических качеств*

Методы и средства развития выносливости. Методы и средства развития силы. Методы и средства развития гибкости. Методы и средства совершенствования ловкости. Методы и средства развития быстроты. Подводящие упражнения, развивающие физические качества или их совокупность, необходимые в различных видах спорта.

Тема 11.1. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов*

Особенности использования средств физической культуры для оптимизации

работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Методика самоконтроля за техническим выполнением физических упражнений и двигательных навыков. Основы развития физических качеств.

Тема 12.1. *Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов*

Личная и социально-экономическая необходимость социальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи и средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Особенности ППФП студентов по избранному спортивному направлению. ППФП будущего специалиста (менеджер, психолог, специалисты в различных областях государственного и муниципального управления). Прикладные виды спорта и их элементы.

Тема 13.1. *Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности*

Физические упражнения как средства профилактики профессиональных заболеваний. Здоровый образ жизни как средство укрепления организма в целом. Комплексы упражнений, направленных на профилактику заболеваний. Простейшие приемы самомассажа. Роль и значение аутогенной тренировки.

Тема 14.1. *Основы организации судейства по избранному виду спорта.*

Объект субъекта, предмет судейства. Протоколы соревнований. Атрибуты судейства. Условия допуска к соревнованиям. Правила проведения соревнований. Составление положения и регламента соревнований. Протесты, дисквалификация.

#### **4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине**

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- тестирования физических показателей (тестирование по контрольным нормативам) для студентов основной и подготовительной медицинских групп очной формы обучения;

- тестирования физических показателей (тестирование по контрольным нормативам), с учетом рекомендаций врача для студентов специальной медицинской группы «А» очной формы обучения;

- тестового задания на бумажном носителе для освобожденных от практических занятий и относящихся к специальной медицинской группе «Б» очной формы обучения и обучающихся на заочной форме обучения.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

**Типовые тестовые испытания физических показателей по всем разделам дисциплины для обучающихся на очной форме обучения<sup>1</sup>:**

- для основной и подготовительной групп здоровья очной формы обучения нормативные требования по спортивной специализации:

Бадминтон – метание волана, набивание волана, подачи.

---

<sup>1</sup> Полный список тестовых испытаний физических испытаний с нормативной сеткой оценивания хранится на кафедре физического образования и рекреации, в папке УМК-Д и пересматривается и утверждается ежегодно на заседании кафедры.

Баскетбол - передачи верхние или нижние через сетку с партнёром, передача баскетбольного мяча в стену двумя руками за 20 с.

Волейбол - волейбольная подача из-за пределов площадки из 10 попыток, чередование верхней и нижней волейбольной передачи над собой.

Кроссфит - комплекс Энжи облегченный на время, комплекс Фран, комплекс Барбара, комплекс Челси.

Общая физическая подготовка - комплексное силовое упражнение, статическая выносливость (планки), проба Серкина.

Оздоровительная гимнастика - поднимание головы, рук и ног из положения лежа на животе до полного утомления, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа с опорой на колени до полного утомления.

Пауэрлифтинг - жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах, становая тяга.

Плавание - скольжение на груди с движениями ног с задержкой дыхания, скольжение на спине с движениями ног и вытянутыми вместе руками.

Теннис - метание теннисного мяча на дальность, тесты для определения ведущей руки, удары с отскока.

Фитнес-аэробика - шпагат, угол, прыжки из приседа, 4 основных базовых шага: джек-ланч, скип, ни-ап.

- для специальной медицинской группы «А», с учетом их нозологии:  
Оздоровительная гимнастика - поднимание головы, рук и ног из положения лежа на животе до полного утомления, поднимание и опускание прямых ног до угла 45° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

#### 4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Таблица 5.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Очная форма обучения УК-6.1	способность применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности
		Очная и заочная формы обучения УК-6.2	способность применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания
		Очная форма обучения УК-6.3	способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,

			физического развития и физических качеств
		Очная форма обучения УК-6.4	способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности, о методах и средствах профилактики профессиональных заболеваний и применять их на практике
		Очная форма обучения УК-6.5	способность применять разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в т.ч. в подготовке к выполнению нормативов ВСФК ГТО
		Очная форма обучения УК-6.6	способность осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта
		Очная форма обучения УК-6.7	способность самостоятельно применять физические упражнения разной функциональной направленности
		Очная форма обучения УК-6.8	способность использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

Таблица 6.

Очная форма обучения

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
---------------------------	-----------------------	---------------------

<p>УК ОС- 6.1 способность применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Применяет полученные знания и понятийный аппарат. Выполняет зачетные требования входного тестирования по общей физической подготовленности. Применяет знания в области регулирования работоспособности на практике. Применяет методики социально-психологической адаптации к образовательной среде</p>	<p>Грамотно применяет полученные знания и понятийный аппарат. Сдаёт входное тестирование по ОФП. Эффективно применяет средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности. Самостоятельно применяет методики социально-психологической адаптации к образовательной среде</p>
<p>УК ОС- 6.2 способность применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания</p>	<p>Составляет простейшие индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности</p>	<p>Демонстрирует навыки составления простейших индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности</p>
<p>УК ОС- 6.3 способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>Осваивает технику исполнения заданного движения/физического упражнения. Применяет знания в области самодиагностики и самоконтроля.  Составляет комплексы физических упражнений.</p>	<p>Демонстрирует сформированные навыки технического исполнения заданного движения. Проводит самодиагностику и контроль за самочувствием до, вовремя и после занятий. Демонстрирует составленный комплекс гимнастики по рекомендации преподавателя.</p>
<p>УК ОС - 6.4 способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности, о методах и средствах профилактики профессиональных заболеваний и применять их на практике.</p>	<p>Осуществляет самостоятельный выбор и проводит самодиагностику, самооценку и самоконтроль средствами ФК. Дозировает нагрузки во время занятия с учетом различных факторов на основе диагностики своего организма Изучает возможные профессиональные заболевания и способы их профилактики средствами ФК.</p>	<p>Применяет различные способы планирования индивидуальных занятий на практике во время занятий.  Проводит функциональные диагностики своего организма, определяет минимальный и максимальный уровень нагрузки.  Составляет план занятий по профилактике профессиональных заболеваний.</p>
<p>УК ОС- 7.1 способность применять теоретические знания о средствах и методах физического</p>	<p>Грамотно апеллирует полученными знаниями и понятийным аппаратом. Выполняет зачетные требования входного</p>	<p>Сформирован понятийный аппарат.  Сдал входное тестирование по</p>

<p>воспитания, о видах здорового образа жизни, самодиагностики и физическом совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>тестирования по общей физической подготовленности. Применяет знания в области регулирования работоспособности на практике. Составляет простейшие индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности</p>	<p>ОФП.  Применяет средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности.  Демонстрирует навыки составления простейших индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности.</p>
<p>УК ОС - 6.5 способность применять разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в т.ч. в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</p>	<p>Осваивает специальную терминологию теории и методики физического воспитания. Овладевает знаниями в области здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Составляет комплексы упражнений по профилактике профессиональных заболеваний и укрепления здоровья. Осваивает методики и средства ФК для оптимизации работоспособности.  Выявляет и устраняет мелкие ошибки в технике движений/упражнений.</p>	<p>Правильно использует специальную терминологию теории и методики физического воспитания. Знает основные принципы здорового образа жизни, виды активного отдыха и досуга. Осуществляет профилактику профессиональных заболеваний средствами ФК. Составляет комплекс двигательных упражнений для оптимизации работоспособности, выполняет двигательные действия целостно и сознательно. Самостоятельно выявляет и устраняет ошибки в технике исполнения заданного движения/упражнения</p>
<p>УК ОС - 6.6 способность осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта.</p>	<p>Формирует понятийный аппарат в области выбранной спортивной специализации. Составляет комплекс подводящих упражнений выбранной спортивной специализации для формирования необходимых физических качеств.</p>	<p>Применяет знания в области способов планирования индивидуальных занятий на практике во время занятий.  Проводит функциональные диагностики своего организма. Определяет минимальный и максимальный уровень нагрузки. Составляет план занятий по профилактике профессиональных заболеваний.</p>
<p>УК ОС – 6.7 способность самостоятельно применять физические упражнения разной функциональной</p>	<p>Осуществляет подбор средств профессионально-прикладной физической подготовки по своей специальности.</p>	<p>Составляет комплекс профессионально-прикладной физической подготовки по своей специальности.</p>

направленности		
УК ОС– 6.8 способность использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Владеет ФМП в режиме учебной и производственной деятельности.  Владеет методикой аутогенной тренировки и релаксационной техникой.	Проводит ФМП на занятии.  Осуществляет подбор методик и техник для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.

Таблица 7.

#### Заочная форма обучения

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС- 6.2 способность применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания	Составляет простейшие индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности	Демонстрирует навыки составления простейших индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности

#### 4.3.2. Типовые оценочные средства

##### Типовые варианты тестовых заданий<sup>2</sup> (правильные ответы отмечены \*)

##### 1. Тестовое задание типа «Один из многих»:

Основным средством физического воспитания являются:

\* физические упражнения;

оздоровительные силы природы;

тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи

##### 2. Тестовое задание типа «Многие из многих»:

В 1999 году Е.С. Крючек выделил следующие направления аэробики:

\*оздоровительная;

физическая;

\*прикладная;

\*спортивная.

##### 3. Тестовое задание типа «Соответствие»:

Наиболее типичными чертами конституциональной организации тонко-, средне-, толстокостного человека являются:

1	Высокий уровень эмоциональности Преимущественное питание белковой пищей Способность управлять здоровьем через сознание Непредсказуемость поведения	А	Тонкокостный тип конституции
2	Способность к быстрому восстановлению здоровья путём изменения характера мышечной деятельности	Б	Среднекостный тип конституции

<sup>2</sup> Полный перечень тестовых заданий находится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д



	Потребность в большом разнообразии движений Агрессивность поведения в сочетании с быстрой отходчивостью Ориентация диеты на частое употребление жиросодержащих продуктов		
3	Массивность, рыхлость тела Ориентация на большое потребление углеводов Способность к быстрому восстановлению здоровья через закаливающие процедуры и посещение бани Частое появление чувства социального одиночества	В	Толстокостный тип конституции

\*1А, 2Б, 3В

4. Тестовое задание «Упорядочение»:

Последовательность самостоятельных занятий физическими упражнениями:

- 1 спокойный «разминочный» бег
- 2 общеразвивающие упражнения
- 3 беговые упражнения
- 4 упражнения на быстроту и гибкость
- 5 упражнения на силу и выносливость
- 6 восстанавливающие упражнения

\*1,2,3,4,5,6

5. Тестовое задание типа «Ввод слова»:

Изгиб позвоночника, направленный назад называется \_\_\_\_\_.

\*кифоз

Шкала оценивания.

Для обучающихся на очной форме обучения.

Таблица 8.

Зачет	Критерии оценки
Не зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Не принимал участие в тестировании на бумажном носителе либо сдан тест на «неудовлетворительно». Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном расчёте необходимую нагрузку, планировании и составлении планов занятий по профилактике профессиональных заболеваний, оздоровительной гимнастики, комплексы упражнений на развитие различных двигательных навыков по избранной спортивной специализации. Не принимает участие в спортивно-массовых мероприятиях вуза. Отсутствуют аналитические способности самодиагностики Не способен рассказать о ФМ, ФМП, комплексе ППФП. Не использует терминологию при составлении комплексов. Не выполнил задания преподавателя. Посещаемость занятий составляет менее 74% от 100% занятий.
Зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Успешно прошел тестирование на бумажном носителе. Демонстрирует знания в области в самостоятельном расчёте необходимую нагрузку, планировании и

	составлении планов занятий по профилактике профессиональных заболеваний, оздоровительной гимнастики, комплексы упражнений на развитие различных двигательных навыков по избранной спортивной специализации. Умеет осуществлять самодиагностику здоровья и самочувствие на занятиях. Владеет знаниями и способен рассказать о ФМ, ФМП, комплексе ППФП. Принимал участие в спортивно-массовых мероприятиях вуза. Посещаемость занятий составляет более 75% от 100%.
--	---

Для обучающихся на очной, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской «Б» группе и обучающихся на заочной форме обучения.

Таблица 9

Зачет	Критерии оценки
Не зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Не принимал участие в тестировании на бумажном носителе либо сдан тест на «неудовлетворительно». Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном расчёте необходимую нагрузку, планировании и составлении планов занятий по профилактике профессиональных заболеваний, оздоровительной гимнастики, комплексы упражнений на развитие различных двигательных навыков по избранной спортивной специализации. Не принимает участие в спортивно-массовых мероприятиях вуза. Отсутствуют аналитические способности самодиагностики. Не способен рассказать о ФМ, ФМП, комплексе ППФП. Не использует терминологию при составлении комплексов. Не выполнил задания преподавателя. Посещаемость занятий составляет менее 74% от 100% занятий.
Зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Успешно прошел тестирование на бумажном носителе. Демонстрирует знания в области в самостоятельном расчёте необходимую нагрузку, планировании и составлении планов занятий по профилактике профессиональных заболеваний, оздоровительной гимнастики, комплексы упражнений на развитие различных двигательных навыков по избранной спортивной специализации. Умеет осуществлять самодиагностику здоровья и самочувствие на занятиях. Владеет знаниями и способен рассказать о ФМ, ФМП, комплексе ППФП. Принимал участие в спортивно-массовых мероприятиях вуза. Посещаемость занятий составляет более 75% от 100%.

#### 4.4. Методические материалы промежуточной аттестации.

Зачет проводится в форме тестирования физических показателей для студентов основной и подготовительной медицинских групп, а также по рекомендациям врача для студентов СМГ «А» очной формы обучения.

Для получения зачета студентам помимо критерия посещаемости учитывается участие в сдаче контрольных нормативов – тестирования физических показателей, необходимо в сумме набрать не менее 12 баллов, т.е. достаточно сдать 4 норматива на 3 балла, согласно нормативной сетки для каждого курса. Прием нормативов осуществляется

нормативным сеткам выбранной спортивной специализации»<sup>3</sup>.

Для студентов СМГ «Б» и обучающихся на заочной форме обучения зачет включает решение тестовых заданий на бумажном носителе. Тестирование состоит из нескольких видов заданий – выбора варианта ответов «один из многих» или «многие из многих», упорядочить предложенные варианты ответов, провести соответствие данных в таблице. В случае низких показателей тестирования могут быть дополнительно предложены теоретические вопросы в устной или письменной форме. Для получения зачета студенту в сумме необходимо набрать минимум 51% за тестовое задание и ответы на дополнительные вопросы, что будет соответствовать «зачтено». На итоговую оценку также влияет посещаемость студента на протяжении семестра.

### **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» проходит в форме практических занятий и выполнения самостоятельной работы для студентов очной формы обучения основной (1 группа здоровья) и подготовительной (2 группа здоровья) медицинских групп, занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры. В каждом семестре студенты выполняют не более 6 тестов для определения и контроля специальной физической подготовленности по выбранной спортивной направленности.

В рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» по состоянию здоровья могут быть распределены в специальные медицинские группы: «А» и «Б», решение о направлении студента в специальную медицинскую группу производит врач после прохождения медицинского осмотра.

К специальной группе «А» (3 группа здоровья) относятся студенты с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья:

- постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) характера;
- временного характера;
- в физическом развитии отклонений, не мешающие выполнению обычной учебной и воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе студентам разрешаются занятия оздоровительной физкультурой лишь по специальным программам (здоровье корригирующие и оздоровительные технологии) с учётом их ограничений (характера и выраженности ограничений). Занятия проходят, как и в основной группе, в форме практических занятий, сдачи нормативов и выполнения самостоятельной работы (контрольной работы, реферативной работы или доклада). Для данной группы разрабатывается отдельная нормативная сетка по тестированию общей физической подготовленности.

К специальной группе «Б» (4-я группа здоровья) относятся студенты, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного характера (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) или временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий. Занятия проходят в форме лекционных занятий и выполнения контрольных работ (в форме реферата либо выполнения определенных заданий) или доклада.

Методические рекомендации для подготовки к сдаче тестирования физических показателей по нормативам:

- регулярно посещать практические академические занятия – выполнять в полном объеме задания преподавателя и дополнительно самостоятельно дома поддерживать уровень физической подготовленности и самосовершенствоваться;
- стараться технически правильно выполнять тестовые испытания, прислушиваться к замечаниям профессорско-преподавательского состава по ошибкам и замечаниям в исполнении.

---

<sup>3</sup> Нормативные акты по тестированию населения в рамках ГТО. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках ВФСК «ГТО» <http://www.gto-normy.ru/testirovanie-naseleniya-v-ramkah-gto/>, копия рекомендаций хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д

При подготовке к решению тестовых заданий рекомендуется обратиться к следующим источникам:

Раздел 1: изучить материалы учебного пособия: Физическая культура студентов специального учебного отделения Л. Н. Гелецкая тему 1, обратить внимание на параграф физическая культура и спорт студента и тему 3 – основные составляющие и элементы здорового образа жизни. Помимо этого, можно изучить раздел 1, параграфы 1.1 и 1.3 у Е.Л. Чесновой в учебном пособии Физическая культура. Особое внимание уделить понятиям, взаимосвязи понятий и отличительных черт.

Раздел 2: изучить материалы учебного пособия: Физическая культура студента А.Ф. Пшеничникова главу 3, и тема 10 у Л. Н. Гелецкой Физическая культура студентов специального учебного отделения, обратить внимание на общепринятые понятия, числовые соотношения, на основные характеристики.

Раздел 3: изучить материалы учебного пособия: Физическая культура. Основы спортивной тренировки И.В. Григорьевой, обратить внимание на тему 2, параграфы 2.4 и 2.5. У Е.Л. Чесновой Физическая культура изучить параграф 4.1. Общая физическая подготовка, специальная подготовка, а также у Л.Н. Гелецкой – тема 5. Ответить на вопрос взаимосвязь психических качеств и занятий физической культурой и спортом, а также влияние физической нагрузки на психические и умственные процессы.

Раздел 4. детально разобрать основные понятия, тезисы-постулаты, их взаимосвязь, общее и отличие в формах самостоятельных занятий. Рекомендуется изучить Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в учебном пособии Евсеева Ю. И. Физическая культура.

Раздел 5. изучить материалы учебного пособия: Физическая культура Е.Л. Чесновой, обратить внимание на параграф 9.7 – понять принципы оздоровительных упражнений и особенности построения занятий по ОФК и АФК.

Раздел 6. Использовать материал раздела 2, темы 1, 2 и 3 в учебном издании А.Ф. Пшеничникова Физическая культура студента и у Е.Л. Чесновой Физическая культура параграфы 7.2-7.3. – обратить внимание на особенности построения занятий, специфику особенностей индивидуальности каждой личности при коррекции и регулировании работоспособности, физического развития и профилактики утомляемости.

Раздел 7. Изучить литературу по видам спорта- волейбол, баскетбол, футбол, плавание, аэробика, ОФП, кроссфит – необходимо владеть понятийным аппаратом – основные понятия, условия проведения и занятий данными видами спорта, годы открытия данных видов спорта и их создатели, разновидности студенческого спорта и особенностей подготовки, основные технические элементы и команды.

Раздел 8. Изучить литературу по видам спорта- волейбол, баскетбол, футбол, плавание, аэробика, ОФП, кроссфит – необходимо владеть понятийным аппаратом –виды бросков, расстояние, шаги, время на выполнение и т.д.

Раздел 9. Изучить учебное издание Е.Л. Чесновой Физическая культура – параграф 7.1. определить основные формы самостоятельных занятий, структуру и особенности составления и проведения самостоятельных заданий.

Раздел 10. Изучить учебное издание И.В. Григорьевой Физическая культура. Основы спортивной тренировки. –главу 4, овладеть знаниями по каждому виду физических качеств – понятия, методы и средства их развития.

Раздел 11. Изучить учебные издания Ю.И. Евсеев Физическая культура модуль X ППФП, Л.Н. Гелецкая Физическая культура студентов специального учебного отделения тема 8, дать понятия, определить методики самодиагностики и самооценки работоспособности, усталости и т.д.

Раздел 12. Там же, что и в разделе 11 – место ППФП и ПФК в системе физического воспитания студентов, влияние прикладных видов спорта на ППФП.

Раздел 13. Изучить учебные издания Ю.И. Евсеев Физическая культура модуль 3 Здоровье и двигательная активность человека и Л.Н. Гелецкая Физическая культура студентов специального учебного отделения тема 10 – критерии здоровья, факторы влияющие на уровень здоровья и профилактика стрессовых состояний.

Раздел 14. Изучить литературу по видам спорта- волейбол, баскетбол, футбол, плавание, аэробика, ОФП, кроссфит – основы судейства по видам спорта – требования, условия, команды, штрафы и т.д..

## **6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### 6.1. Основная литература.

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. – Электрон. дан. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 448 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана.

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие/ Е. С. Григорович [и др.]. - Электрон. дан. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 351 с. - Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана. – То же [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана.

3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Электрон. дан. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/52588.html>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана. – То же [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана.

4. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. – Электрон. дан. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014, 219 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана.

5. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. Л. Чеснова. – Электрон. дан. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана.

### 6.2. Дополнительная литература.

1. Григорьева, И. В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Ю. С. Водолазов ; ФГБОУ ВПО «ВГЛТА». – Электрон. дан. — Воронеж, 2012. – 87 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=142220](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=142220), требуется авторизация (дата обращения : 10.08.2016). – Загл. с экрана.

2. Казначеев, С. В. Физическая культура : курс лекций для студентов дневной формы обучения по всем специальностям / С. В. Казначеев, В. А. Пузынин ; Федер. агентство по образованию, Сиб. акад. гос. службы. - Новосибирск, 2008. - 140 с.

3. Манжелей, И. В. Педагогические модели физического воспитания [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. В. Манжелей. - Электрон. дан. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. - Доступ из Унив. б-ки ONLINE. - Режим доступа : [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=426946&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426946&sr=1), требуется авторизация (дата обращения : 10.08.2016). – Загл. с экрана.

4. Пшеничников, А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Ф. Пшеничников. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гос. архитектурно-строительный ун-т, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/19345>, требуется авторизация (дата обращения : 10.08.2016). – Загл. с экрана.

5. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций для студентов всех форм обучения (авт. редакция) / сост. С. В. Казначеев ; Рос. акад. нар. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, Сиб. ин-т упр. - Электрон. дан. — Новосибирск : Изд-во СибАГС, 2015. - 162 с. - Доступ из Б-ки электрон. изд. / Сиб. и-нт упр. – филиала РАНХиГС. – Режим доступа : <http://www.sapanet.ru>, требуется авторизация (дата обращения : 10.08.2016). – Загл. с экрана.

6. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. комплекс (для студентов экон. специальностей) / С. И. Бочкарева, О. П. Кокоулина, Н. Е. Копылова и др. - Электрон. дан. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с. - Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775>, требуется авторизация (дата обращения : 10.08.2016). – Загл. с экрана.

7. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов, Е. Ю. Вавилина, Е. Л. Чеснова, Т. М. Нигровская. -Электрон. дан. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=210948](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210948), требуется авторизация (дата обращения : 10.08.2016). – Загл. с экрана..

### 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

1. Волейбол : программа : пример. программы спорт. подготовки для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва / Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - Москва : Совет. спорт, 2005. - 112 с.

2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : попул. учеб. пособие / Ю. К. Гавердовский. - Москва : Терра-Спорт, 2002. - 512 с.

3. Гришина, Ю.И. Основы силовой подготовки : знать и уметь : учеб. пособие / Ю.И. Гришина; Федер. агентство по образованию РФ, С.-Петерб. гос. технол. ин-т (техн. ун-т). — Санкт-Петербург. : Бизнес-Пресса, 2007. – 280 с.

4. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И. В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. – М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «ВГЛТА». – Электрон. данные. - Воронеж, 2012. – 87 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>, требуется авторизация (дата обращения: 10.09.2015).

5. Димова А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: метод. пособие для самостоятельной работы студентов/ Димова А.Л., Чернышева Р.В.— Электрон. текстовые данные.— Смоленск: Маджента, 2004.— 60 с.— Доступ из ЭБС «IPRbooks». – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>, требуется авторизация (дата обращения: 28.12.2015).

6. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Ю.И. Евсеев. — Ростов на Дону. : Феникс, 2008. – 379 с.

7. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник / В. А. Епифанов. - Москва : Медицина, 2004. - 304 с.

8. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Советский спорт, 2010.— 296

с.— Доступ из ЭБС «IPRbooks». – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>, требуется авторизация (дата обращения: 28.12.2015).

9. Казначеев, С.В. Физическая культура : курс лекций / С.В. Казначеев, В.А. Пузынин; СибАГС. — Новосибирск : Изд-во СибАГС, 2008. - 141 с.

10. Казначеев, С.В. Основы физической, психологической и нравственной культуры : учеб. пособие / С.В. Казначеев, Л.В. Молчанова ; СибАГС. — Новосибирск : Изд-во СибАГС, 2009. – 180 с.

11. Как написать реферат: метод. рекоменд. / авт.-сост. Ж.Ю. Боголюбова ; СибАГС.— Новосибирск : СибАГС, 2007. – 36 с.

12. Кулешов В. К. , Вавилина Е. Ю. , Чеснова Е. Л. , Нигровская Т. М. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учеб.-метод. пособие. - Электрон. данные. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=210948](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210948), требуется авторизация (дата обращения: 10.09.2015).

13. Нестеровский Д.И. Баскетбол : теория и методика обучения : учеб. пособие / Д. И. Нестеровский. - Москва : Академия, 2006. - 336 с.

14. Николаев И.В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом [Электронный ресурс]: монография/ Николаев И.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Прометей, 2013.— 140 с.— Доступ из ЭБС «IPRbooks». – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>, требуется авторизация (дата обращения: 28.12.2015).

#### 6.4 Нормативные правовые документы.

1. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» : Федеральный закон от 25.12.2015 №257-ФЗ // Официальный интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015).

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Официальный интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015).

3. Об образовании : Закон Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 // Официальный интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015).

4. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования : Приказ Минобрнауки России от 01.12.99 № 1025 // Официальный интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015)

#### 6.5 Интернет-ресурсы

1. Здрава – сайт о здоровье, здоровом образе жизни, физкультуре, правильном питании и обо всем, что с этим связано <http://budzdorov100let.ru/samostoyatelnyie-zanyatiya-fizkulturoy/>

2. Здоровая Россия <http://www.takzdorovo.ru/>

3. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина <http://lfksport.ru/>

5. ЛФК и массаж <http://physiotherapy.narod.ru/index/0-79>

6. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru/>

7. Университетская библиотека

ОНЛАЙН

[http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub)

8. Электронно – библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>

6.6 Иные источники  
Не используются.

**7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

7.1. Программное обеспечение

1. Единая электронная справочно-правовая система «Консультант Плюс»
2. Единая электронная справочно-правовая система «Гарант»

7.2. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины.

Таблица 7

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Спортивные залы. Зал аэробики. СОК "СИУ-Спорт"	Музыкальный центр, аэробические коврики, гантели виниловые, гимнастические палки, гимнастические мячи, йога-блоки, слайд доска, станок хореографический, степ-платформа, маты гимнастические, скакалки, коврики тур
Спортивные залы. Тренажерный зал. СОК "СИУ-Спорт"	Музыкальный центр, гантели виниловые, гимнастические палки, гимнастические мячи, йога-мат, степ для аэробики, тренажер баттерфляй, велоэргометр профе, гиперэкстензия нак., гриф Z-обр.гладкая, гриф прямой, двухпозиционный тренажер, кроссовер регул., машина Смита-силов, наклонная скамья, парта Скотта, Скамья для прессы, скамья жима лежа, скамья с рег., стойки, торс для жима ног, тренажер для мышц прессы, турник-брусья, эллиптический тренажер, скакалки, гантели
Спортивные залы. Игровой зал. СОК "СИУ-Спорт"	Музыкальный центр, табло электронное, ноутбук, система озвучивания, антенны волейбольные, брусья-турник, сетка баскетбольная, сетка ганд/футз, скамейки гимнастические, стенки шведские гимн, стойки волейбольные, мат гимнастический, скакалки, коврики, стол н/т
Спортивные залы. Бассейн. СОК "СИУ-Спорт"	объем ванны бассейна 217 м3, 4 дорожки, длинна дорожки 25 м. Электронное табло, поплавки для плавания, калабашки, ласты, лопатка для плавания
Спортивные залы. Тренажерный зал.	Грифь, блин обрез., динамометр стан., скакалки, гак-машина, скамья-брусья, скамья жима, скамья с измен., стойка для приседа, стойка Смита, стол для армреслинга, стол н/т, стол Скотта, тренажер Кеттлер, тренажер жим ногами, штанга с набором, обручи
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Экран, компьютер с подключением к локальной сети института, и выходом в Интернет, звуковой усилитель, антиподаватель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна настольная, доска аудиторная
Специализированный кабинет для занятий с маломобильными группами (студенты с ограниченными возможностями здоровья)	Экран, компьютеры с подключением к локальной сети института и выходом в Интернет, звуковой усилитель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна настольная, доска аудиторная, офисные кресла. ППП «Практика», ППП Stadia



**Программное обеспечение**

пакет MS Office

Microsoft Windows

сайт филиала