

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ:

Первый проректор

А.А. Каракозов

(подпись)

» 03 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

Направление подготовки:

Направленность (профиль):

Программа:

Форма обучения:

Все направления подготовки

Все направленности (профили)


бакалавриат

очная


Форма обучения:	очная
Семестр(ы)	2,3,4,5,6,7
Общая трудоёмкость в з.е./часах	328
Контактная работа (час.), в том числе:	318
лекции (час.)	-
лабораторные работы (час.)	-
практические (семинарские) занятия (час.)	306
Самостоятельная работа (час.), в том числе:	10
курсовой проект(работа) (семестр/час.)	-
Контроль (экзамен, час./зачёт)	зачет (2,3,4,5,6,7 семестр)

Донецк, 2023 г.

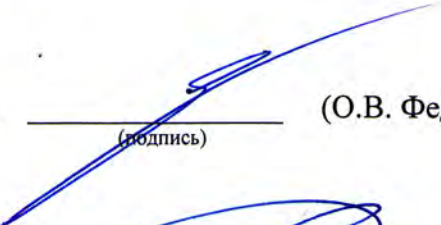
Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с учебными планами бакалавриата по всем направлениям подготовки для 2023 года приёма по очной форме обучения.

Составитель:  
ст. преподаватель кафедры  
«Физическое воспитание и спорт»  (подпись) (Кореневская Е.Н.)

Рабочая программа **рассмотрена и принята** на заседании кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Протокол от «15» марта 2023 года № 7  
И.о. зав. кафедрой  (подпись) (Жир В.В.)

**Рабочая программа согласована:**

Начальник отдела  
учебно-методической работы  (подпись) (О.В. Федоров)

Начальник учебно-методического  
управления  (подпись) (В.А. Попов)

## 1. ОБЪЕКТ, ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» – дисциплина части, формируемой участниками образовательных отношений основных образовательных программ бакалавриата по всем направлениям подготовки высшего профессионального образования.

**Целью** преподавания предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих, и оздоровительных задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Физическое воспитание в системе образования осуществляется в учебное и внеурочное время. Образовательные учреждения с учетом местных условий и интересов обучающихся самостоятельно определяют формы занятия физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой в соответствии с государственными образовательными стандартами, нормативами физической подготовленности и типовыми учебными планами.

Обучающиеся и воспитанники с ослабленным здоровьем занимаются в специальных медицинских группах и группах лечебной физической культуры. Обучающиеся и воспитанники с ограниченными физическими возможностями занимаются с использованием средств адаптивной физической культуры и спорта.

В результате освоения дисциплины студент должен:

**знать:** здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной

целевой направленности; специфику потребностей лиц с ограниченными возможностями в профессиональной и социальной среде.

**уметь:** планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; выполнять индивидуально-подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**владеть:** системой приобретенных знаний и умений, нормами здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Перечисленные результаты обучения являются основой для формирования следующих компетенций:

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 дисциплин (модулей) учебного плана.

## 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Распределение учебных часов по темам дисциплины и видам занятий

Наименование тем (содержательных модулей)		Количество часов				
		Всего	В том числе			
			Лекции	Практ. (Семин.)	Лабор.	СРС
Семестр второй						
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	2	–	2	–	0
2	Проверка и оценка физической подготовки студентов	4	–	4	–	0
3	Развитие скоростных качеств по средствам выбранного вида физической активности	2	–	2	–	0
4	Развитие скоростной выносливости по средствам выбранного вида физической активности	2	–	2	–	0

Наименование тем (содержательных модулей)		Количество часов				
		Всего	В том числе			
			Лекции	Практ. (Семина.)	Лабор.	СРС
5	Развитие скоростно-силовой выносливости по средствам выбранного вида физической активности	2	–	2	–	0
6	Развитие силовых качеств по средствам выбранного вида физической активности	2	–	2	–	0
7	Развитие гибкости и ловкости средствами общей физической подготовки	4	–	4	–	0
8	Развитие выносливости средствами общей физической подготовки	2	–	2	–	0
9	Развитие быстроты средствами общей физической подготовки.	2	–	2	–	0
10	Обучение основам выполнения техники спортивных упражнений	8	–	8	–	0
11	Совершенствование скоростных качеств	4	–	4	–	0
12	Совершенствование скоростно-силовой выносливости	6	–	6	–	0
13	Совершенствование силовых качеств	6	–	6	–	0
14	Совершенствование гибкости средствами общей физической подготовки	4	–	4	–	0
15	Совершенствование общей физической подготовки	8	–	6	–	2
16	Совершенствование выполнения техники спортивных упражнений	4	–	4	–	0
17	Контроль техники выполнения спортивных упражнений	4	–	4	–	0
18	Контроль и самоконтроль в развитии физических качеств уровня подготовки студентов	4	–	4	–	0
Контактная работа (дополнительная)		2				
<b>Итого по видам занятий второй семестр</b>		<b>72</b>	<b>–</b>	<b>68</b>	<b>–</b>	<b>2</b>
<b>Контроль: зачет</b>						
<b>Семестр третий</b>						
19	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	2	–	2	–	0
20	Развитие скоростных качеств по средствам выбранного вида физической активности	4	–	4	–	0

Наименование тем (содержательных модулей)		Количество часов				
		Всего	В том числе			
			Лекции	Практ. (Семина.)	Лабор.	СРС
21	Развитие скоростной выносливости по средствам выбранного вида физической активности	2	–	2	–	0
22	Развитие скоростно - силовой выносливости по средствам выбранного вида физической активности	2	–	2	–	0
23	Развитие силовых качеств по средствам выбранного вида физической активности	2	–	2	–	0
24	Развитие гибкости и ловкости средствами общей физической подготовки	4	–	4	–	0
25	Развитие выносливости средствами общей физической подготовки	4	–	4	–	0
26	Обучение основам выполнения техники спортивных упражнений	6	–	6	–	0
27	Совершенствование скоростных качеств	6	–	6	–	0
28	Совершенствование скоростно-силовой выносливости	6	–	6	–	0
29	Совершенствование силовых качеств	6	–	6	–	0
30	Совершенствование скоростно-силовой выносливости	4	–	4	–	0
31	Совершенствование гибкости средствами общей физической подготовки	6	–	6	–	0
32	Совершенствование общей физической подготовки	6	–	6	–	0
33	Совершенствование выполнения техники спортивных упражнений	2	–	2	–	0
34	Контроль техники выполнения спортивных упражнений	2	–	2	–	0
35	Контроль и самоконтроль в развитии физических качеств уровня подготовки студентов	6	–	4	–	2
Контактная работа (дополнительная)		2				
<b>Итого по видам занятий третий семестр</b>		<b>72</b>	<b>–</b>	<b>68</b>	<b>–</b>	<b>2</b>
<b>Контроль: зачет</b>						
<b>Семестр четвертый</b>						
36	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	2	–	2	–	0
37	Развитие скоростных качеств по средствам выбранного вида физической активности	2	–	2	–	0

Наименование тем (содержательных модулей)		Количество часов				
		Всего	В том числе			
			Лекции	Практ. (Семина.)	Лабор.	СРС
38	Развитие скоростной выносливости по средствам выбранного вида физической активности	2	—	2	—	0
39	Развитие скоростно - силовой выносливости по средствам выбранного вида физической активности	2	—	2	—	0
40	Развитие силовых качеств по средствам выбранного вида физической активности	4	—	4	—	0
41	Развитие гибкости и ловкости средствами общей физической подготовки	4	—	4	—	0
42	Развитие выносливости средствами общей физической подготовки	4	—	4	—	0
43	Обучение основам выполнения техники спортивных упражнений	4	—	4	—	0
44	Совершенствование скоростных качеств	4	—	4	—	0
45	Совершенствование скоростно-силовой выносливости	4	—	4	—	0
46	Совершенствование силовых качеств	6	—	6	—	0
47	Совершенствование скоростно-силовой выносливости	4	—	4	—	0
48	Совершенствование гибкости средствами общей физической подготовки	6	—	6	—	0
49	Совершенствование общей физической подготовки	6	—	6	—	0
50	Совершенствование выполнения техники спортивных упражнений	6	—	6	—	0
51	Контроль техники выполнения спортивных упражнений	4	—	4	—	0
52	Контроль и самоконтроль в развитии физических качеств уровня подготовки студентов	6	—	4	—	2
Контактная работа (дополнительная)		2				
<b>Итого по видам занятий четвертый семестр</b>		<b>72</b>	<b>—</b>	<b>68</b>	<b>—</b>	<b>2</b>
<b>Контроль: зачет</b>						
<b>Семестр пятый</b>						
53	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	2	—	2	—	—
54	Развитие скоростных качеств по средствам выбранного вида физической активности	2	—	2	—	0

Наименование тем (содержательных модулей)		Количество часов				
		Всего	В том числе			
			Лекции	Практ. (Семина.)	Лабор.	СРС
55	Развитие скоростной выносливости по средствам выбранного вида физической активности	2	—	2	—	0
56	Развитие скоростно - силовой выносливости по средствам выбранного вида физической активности	2	—	2	—	0
57	Развитие силовых качеств по средствам выбранного вида физической активности	2	—	2	—	0
58	Развитие гибкости и ловкости средствами общей физической подготовки	2	—	2	—	0
59	Развитие выносливости средствами общей физической подготовки	2	—	2	—	0
60	Обучение основам выполнения техники спортивных упражнений	2	—	2	—	0
61	Совершенствование скоростных качеств	2	—	2	—	0
62	Совершенствование скоростной выносливости	2	—	2	—	0
63	Совершенствование скоростно-силовой выносливости	2	—	2	—	0
64	Совершенствование гибкости средствами общей физической подготовки	2	—	2	—	0
65	Совершенствование силовых качеств, средствами общей физической подготовки	2	—	2	—	0
66	Совершенствование общей физической подготовки	2	—	2	—	0
67	Совершенствование выполнения техники спортивных упражнений	2	—	2	—	0
68	Контроль техники выполнения спортивных упражнений	2	—	2	—	0
69	Контроль и самоконтроль в развитии физических качеств уровня подготовки студентов	4	—	2	—	2
Контактная работа (дополнительная)		2				
<b>Итого по видам занятий пятый семестр</b>		<b>38</b>	<b>—</b>	<b>34</b>	<b>—</b>	<b>2</b>
<b>Контроль: зачет</b>						
<b>Семестр шестой</b>						



Наименование тем (содержательных модулей)		Количество часов				
		Всего	В том числе			
			Лекции	Практ. (Семина.)	Лабор.	СРС
70	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	2	–	2	–	0
71	Развитие скоростных качеств по средствам выбранного вида физической активности	2	–	2	–	0
72	Развитие скоростной выносливости по средствам выбранного вида физической активности	2	–	2	–	0
73	Развитие скоростно - силовой выносливости по средствам выбранного вида физической активности	2	–	2	–	0
74	Развитие силовых качеств по средствам выбранного вида физической активности	2	–	2	–	0
75	Развитие гибкости и ловкости средствами общей физической подготовки	2	–	2	–	0
76	Развитие выносливости средствами общей физической подготовки	2	–	2	–	0
77	Обучение основам выполнения техники спортивных упражнений	2	–	2	–	0
78	Совершенствование скоростных качеств	2	–	2	–	0
79	Совершенствование скоростной выносливости	2	–	2	–	0
80	Совершенствование скоростно-силовой выносливости	2	–	2	–	0
81	Совершенствование силовых качеств	2	–	2	–	0
82	Совершенствование гибкости средствами общей физической подготовки	2	–	2	–	0
83	Совершенствование общей физической подготовки	2	–	2	–	0
84	Совершенствование выполнения техники спортивных упражнений	2	–	2	–	0
85	Контроль техники выполнения спортивных упражнений	2	–	2	–	0
86	Контроль и самоконтроль в развитии физических качеств уровня подготовки студентов	2	–	2	–	0
Контактная работа (дополнительная)		2				
<b>Итого по видам занятий шестой семестр</b>		<b>36</b>	<b>–</b>	<b>34</b>	<b>–</b>	<b>0</b>

Наименование тем (содержательных модулей)		Количество часов				
		Всего	В том числе			
			Лекции	Практ. (Семина.)	Лабор.	СРС
<b>Контроль: зачет</b>						
<b>Семестр седьмой</b>						
87	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	2	–	2	–	0
88	Развитие скоростных качеств по средствам выбранного вида физической активности	2	–	2	–	0
89	Развитие скоростной выносливости по средствам выбранного вида физической активности	2	–	2	–	0
90	Развитие скоростно - силовой выносливости по средствам выбранного вида физической активности	2	–	2	–	0
91	Развитие силовых качеств по средствам выбранного вида физической активности	2	–	2	–	0
92	Развитие гибкости и ловкости средствами общей физической подготовки	2	–	2	–	0
93	Развитие выносливости средствами общей физической подготовки	2	–	2	–	0
94	Обучение основам выполнения техники спортивных упражнений	2	–	2	–	0
95	Совершенствование скоростных качеств	2	–	2	–	0
96	Совершенствование скоростной выносливости	2	–	2	–	0
97	Совершенствование скоростно-силовой выносливости	2	–	2	–	0
98	Совершенствование силовых качеств	2	–	2	–	0
99	Совершенствование гибкости средствами общей физической подготовки	2	–	2	–	0
100	Совершенствование общей физической подготовки	2	–	2	–	0
101	Совершенствование выполнения техники спортивных упражнений	2	–	2	–	0
102	Контроль техники выполнения спортивных упражнений	2	–	2	–	0

Наименование тем (содержательных модулей)		Количество часов				
		Всего	В том числе			
			Лекции	Практ. (Семина.)	Лабор.	СРС
103	Контроль и самоконтроль в развитии физических качеств уровня подготовки студентов	4	–	2	–	2
Контактная работа (дополнительная)		2				
<b>Итого по видам занятий седьмой семестр</b>		<b>38</b>	<b>–</b>	<b>34</b>	<b>–</b>	<b>2</b>
<b>Курсовая работа (проект)</b>		–	–	–	–	–
<b>Контроль: зачет</b>						
<b>ИТОГО</b>		<b>328</b>	<b>–</b>	<b>306</b>	<b>–</b>	<b>10</b>

Физическое воспитание в нашем университете осуществляется в различных формах: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), тактическая и физическая подготовка, функциональная, игровая, силовая, координационная. Все перечисленные физические формы оказывают влияние на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты. Физическая культура в нашем ВУЗе является неотъемлемой частью формирования облика и профессиональной культуры личности современного специалиста.

В начале каждого учебного года студенту предлагается выбрать тот вид спорта, которым он хочет заниматься.

Концепция физического воспитания позволяет за 3,5 года занятий добиться взаимосвязи по отработке двигательных умений и навыков по 8 видам массового спорта.

К ним относятся:

- спортивные игры;
- атлетическая гимнастика (с использованием тренажеров)
- фитнес;
- единоборства:
- плавание;
- шахматы;
- акробатика;
- тяжелая атлетика.

Специальная медицинская группа (СМГ)\*

Лечебная гимнастика: система унифицированной, регламентированной, общефизической, функциональной тренировки по четырём блокам адаптивной направленности (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация). Упражнения на тренажёрах, циклические передвижения используя регламентированные режимы дыхания, специальные силовые упражнения, упражнения на подвижность суставов, упражнения на расслабление различных групп мышц.

#### **Формирование компетенций в результате освоения тем дисциплины**

Компетенции	Темы дисциплины, нацеленные на формирование компетенции
<b>УК -7</b>	Тема 1-103

### 3.2. Лекции

Учебным планом проведение лекций не предусмотрено.

### 3.3. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Тема занятия	Объем, час.	Литература
<b>Семестр второй</b>			
1	Проверка и оценка физической подготовки студентов	4	[1,2,4,5,8]
2	Развитие скоростных качеств по средствам выбранного вида физической активности	2	[1,2,4,14]
3	Развитие скоростной выносливости по средствам выбранного вида физической активности	2	[1,2,13,15]
4	Развитие скоростно-силовой выносливости по средствам выбранного вида физической активности	2	[1,2,13,16]
5	Развитие силовых качеств по средствам выбранного вида физической активности	2	[1,2,13,17]
6	Развитие гибкости и ловкости средствами общей физической подготовки	4	[1,2,4,6,15]
7	Развитие выносливости средствами общей физической подготовки	2	[1,2,4,12,13]
8	Развитие быстроты средствами общей физической подготовки.	2	[1,2,4,12,13]
9	Обучение основам выполнения техники спортивных упражнений	8	[1,2,4,12,13]
10	Совершенствование скоростных качеств	4	[1,2,4,12,13]
11	Совершенствование скоростно-силовой выносливости	6	[1,2,4,5,14]
12	Совершенствование силовых качеств	6	[1,2,4,13,14]
13	Совершенствование гибкости средствами общей физической подготовки	4	[1,2,4,13,10]
14	Совершенствование общей физической подготовки	8	[1,2,4,6]
15	Совершенствование выполнения техники спортивных упражнений	4	[2,4,6,7]
16	Контроль техники выполнения спортивных упражнений	2	[1,2,4,12,14]
17	Контроль и самоконтроль в развитии физических качеств уровня подготовки студентов	6	[1,2,3,15]
<b>Семестр третий</b>			
19	Развитие скоростных качеств по средствам выбранного вида физической активности	2	[1,2,4,14]
20	Развитие скоростной выносливости по средствам выбранного вида физической активности	2	[1,2,13,11]
21	Развитие скоростно - силовой выносливости по средствам выбранного вида физической активности	2	[1,2,13,17]
22	Развитие силовых качеств по средствам выбранного вида физической активности	2	[1,2,4,6,15]
23	Развитие гибкости средствами общей физической подготовки	2	[1,2,13,16]
24	Развитие выносливости средствами общей физической подготовки	4	[1,2,4,6,15]

№ п/п	Тема занятия	Объем, час.	Литература
25	Развитие ловкости средствами общей физической подготовки	4	[1,2,4,12,13]
26	Обучение основам выполнения техники спортивных упражнений	6	[1,2,4,12,13]
27	Совершенствование скоростных качеств	6	[1,2,4,12,13]
28	Совершенствование скоростно-силовой выносливости	6	[1,2,4,14]
29	Совершенствование силовых качеств	6	[1,2,4,13,14]
30	Совершенствование скоростно-силовой выносливости	4	[1,2,4,13,15]
31	Совершенствование гибкости средствами общей физической подготовки	6	[2,4,6,7]
32	Совершенствование общей физической подготовки	6	[1,2,4,12,14]
33	Совершенствование выполнения техники спортивных упражнений	2	[1,2,4,12,14]
34	Контроль техники выполнения спортивных упражнений	4	[1,2,3,15]
35	Контроль и самоконтроль развития спортивных качеств и уровня подготовки обучающихся	6	[1,4,10,12]
<b>Семестр четвертый</b>			
36	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	2	[1,2,4,14]
37	Развитие скоростных качеств по средствам выбранного вида физической активности	2	[1,2,13,16]
38	Развитие скоростной выносливости по средствам выбранного вида физической активности	2	[1,2,13,14]
39	Развитие скоростно - силовой выносливости по средствам выбранного вида физической активности	2	[1,2,4,6,15]
40	Развитие силовых качеств по средствам выбранного вида физической активности	4	[1,2,4,6,15]
41	Развитие гибкости и ловкости средствами общей физической подготовки	4	[1,2,4,12,13]
42	Развитие выносливости средствами общей физической подготовки	4	[1,2,4,12,13]
43	Обучение основам выполнения техники спортивных упражнений	4	[1,2,4,12,13]
44	Совершенствование скоростных качеств	4	[1,2,4,12,13]
45	Совершенствование скоростно-силовой выносливости	4	[1,2,4,14]
46	Совершенствование силовых качеств	6	[1,2,4,13,16]
47	Совершенствование скоростно-силовой выносливости	4	[1,2,4,13,16]
48	Совершенствование гибкости средствами общей физической подготовки	6	[2,4,6,7]
49	Совершенствование общей физической подготовки	6	[1,2,4,12,14]
50	Совершенствование выполнения техники спортивных упражнений	6	[1,2,4,12,14]
51	Контроль техники выполнения спортивных упражнений	4	[1,2,3,15]
52	Контроль и самоконтроль в развитии физических качеств уровня подготовки студентов	4	[1,4,10,15, 16]
<b>Семестр пятый</b>			
53	Развитие скоростных качеств по средствам выбранного вида физической активности	2	[1,2,4,14]

№ п/п	Тема занятия	Объем, час.	Литература
54	Развитие скоростной выносливости по средствам выбранного вида физической активности	2	[1,2,13,14]
55	Развитие скоростно - силовой выносливости по средствам выбранного вида физической активности	2	[1,2,13,16]
56	Развитие силовых качеств по средствам выбранного вида физической активности	2	[1,2,4,6,15]
57	Развитие гибкости средствами общей физической подготовки	2	[1,2,4,6,15]
58	Развитие ловкости средствами общей физической подготовки	2	[1,2,4,12,13]
59	Развитие выносливости средствами общей физической подготовки	2	[1,2,4,12,13]
60	Обучение основам выполнения техники спортивных упражнений	2	[1,2,4,12,13]
61	Совершенствование скоростных качеств	2	[1,2,4,12,13]
62	Совершенствование скоростной выносливости	2	[1,2,4,14]
63	Совершенствование скоростно-силовой выносливости	2	[1,2,4,13,15]
64	Совершенствование гибкости средствами общей физической подготовки	2	[1,2,4,13,15]
65	Совершенствование силовых качеств средствами общей физической подготовки	2	[2,4,6,7]
66	Совершенствование общей физической подготовки	2	[1,2,4,12,14]
67	Совершенствование выполнения техники спортивных упражнений	2	[1,2,4,12,14]
68	Контроль техники выполнения спортивных упражнений	2	[1,2,3,15]
69	Контроль и самоконтроль развития спортивных качеств и уровня подготовки обучающихся	2	[1,4,10,17, 18]
<b>Семестр шестой</b>			
70	Развитие скоростных качеств по средствам выбранного вида физической активности	2	[1,2,4,14]
71	Развитие скоростной выносливости по средствам выбранного вида физической активности	2	[1,2,13,14]
72	Развитие скоростно - силовой выносливости по средствам выбранного вида физической активности	2	[1,2,13,16]
73	Развитие силовых качеств по средствам выбранного вида физической активности	2	[1,2,4,6,15]
74	Развитие гибкости средствами общей физической подготовки	2	[1,2,4,6,15]
75	Развитие выносливости средствами общей физической подготовки	2	[1,2,4,12,13]
76	Развитие ловкости средствами общей физической подготовки	2	[1,2,4,12,13]
77	Обучение основам выполнения техники спортивных упражнений	2	[1,2,4,12,13]
78	Совершенствование скоростных качеств	2	[1,2,4,12,13]
79	Совершенствование скоростной выносливости	2	[1,2,4,14]
80	Совершенствование скоростно-силовой выносливости	2	[1,2,4,13,16]
81	Совершенствование силовых качеств	2	[1,2,4,13,15]

№ п/п	Тема занятия	Объем, час.	Литература
82	Совершенствование гибкости средствами общей физической подготовки	2	[2,4,6,7]
83	Совершенствование общей физической подготовки	2	[1,2,4,12,14]
84	Совершенствование выполнения техники спортивных упражнений	2	[1,2,4,12,14]
85	Контроль техники выполнения спортивных упражнений	2	[1,2,3,15]
86	Контроль и самоконтроль развития спортивных качеств и уровня подготовки обучающихся	2	[1,4,6,9,10]
<b>Семестр седьмой</b>			
87	Развитие скоростных качеств по средствам выбранного вида физической активности	2	[1,2,4,14]
88	Развитие скоростной выносливости по средствам выбранного вида физической активности	2	[1,2,13,15]
89	Развитие скоростно - силовой выносливости по средствам выбранного вида физической активности	2	[1,2,13,16]
90	Развитие силовых качеств по средствам выбранного вида физической активности	2	[1,2,4,6,15]
91	Развитие гибкости средствами общей физической подготовки	2	[1,2,4,6,15]
92	Развитие выносливости средствами общей физической подготовки	2	[1,2,4,12,13]
93	Развитие ловкости средствами общей физической подготовки	2	[1,2,4,12,13]
94	Обучение основам выполнения техники спортивных упражнений	2	[1,2,4,12,13]
95	Совершенствование скоростных качеств	2	[1,2,4,12,13]
96	Совершенствование скоростной выносливости	2	[1,2,4,14]
97	Совершенствование скоростно-силовой выносливости	2	[1,2,4,13,15]
98	Совершенствование силовых качеств	2	[1,2,4,13,16]
99	Совершенствование гибкости средствами общей физической подготовки	2	[2,4,6,7]
100	Совершенствование общей физической подготовки	2	[1,2,4,12,14]
101	Совершенствование выполнения техники спортивных упражнений	2	[1,2,4,12,14]
102	Контроль техники выполнения спортивных упражнений	2	[1,2,3,15]
103	Контроль и самоконтроль развития спортивных качеств и уровня подготовки обучающихся	2	[1,4,10,14,15]
<b>Итого:</b>		<b>306</b>	

На отделение «Специальная медицинская группа» направляются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр в университете и имеющие рекомендации врача посещать учебные занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в специальной медицинской группе (СМГ).

### 3.4. Лабораторные работы

Учебным планом выполнение лабораторных работ не предусмотрено.

### 3.5. Самостоятельная работа студента

№ п/п	Виды самостоятельной работы студента	Объем, час.
1	Изучение лекционного материала	–
2	Подготовка к практическим занятиям	10
3	Подготовка к лабораторным работам	–
4	Выполнение курсового проекта	–
5	Выполнение курсовой работы	–
6	Выполнение индивидуального задания	–
<b>ИТОГО:</b>		<b>10</b>

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проходит в форме подготовки к сдаче контрольных испытаний (тестов). Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

### 3.6. Курсовой проект (работа), индивидуальное задание

Учебным планом выполнение курсового проекта, индивидуального задания не предусмотрено.

## 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 4.1. Критерии и шкалы для интегрированной оценки уровня сформированности компетенций

Составляющая компетенции – полнота знаний

- нулевой уровень: неверные, не аргументированные, с множеством грубых ошибок ответы на вопросы / ответы на два вопроса из трех полностью отсутствуют. Уровень знаний ниже минимальных требований;
- минимальный уровень: даны не полные, не точные и аргументированные ответы на вопросы. Уровень знаний ниже минимальных требований. Допущено много грубых ошибок;
- пороговый уровень: даны недостаточно полные, точные и аргументированные ответы на вопросы. Плохо знает термины, определения и понятия; основные закономерности, соотношения, принципы. Допущено много негрубых ошибок;
- средний уровень: Даны достаточно полные, точные и аргументированные ответы на вопросы. В целом знает термины, определения и понятия; основные закономерности, соотношения, принципы. Допущено несколько негрубых ошибок;
- продвинутый уровень: даны полные, точные и аргументированные ответы на вопросы. Знает термины, определения и понятия; основные закономерности, соотношения, принципы. Допущено несколько негрубых ошибок;
- высокий уровень: даны полные, точные и аргументированные ответы на вопросы. Знает термины, определения и понятия; основные закономерности, соотношения, принципы. Допущено несколько неточностей.

Составляющая компетенции – умения

- нулевой уровень: полное отсутствие понимания сути методики решения задачи, допущено множество грубых ошибок / задания не выполнены вообще;
- минимальный уровень: слабое понимание сути методики решения задачи, допущены грубые ошибки. Решения не обоснованы. Не умеет использовать нормативно-техническую литературу. Не ориентируется в специальной научной литературе, нормативно-правовых актах;
- пороговый уровень: достаточное понимание сути методики решения задачи, допущены ошибки. Решения не всегда обоснованы. Умеет использовать нормативно-техническую



литературу. Слабо ориентируется в специальной научной литературе, нормативно-правовых актах;

- средний уровень: в целом понимает суть методики решения задачи, допущены ошибки. Решения не всегда обоснованы. Умеет использовать нормативно-техническую и специальную научную литературу, нормативно-правовые акты;
- продвинутый уровень: в целом понимает суть методики решения задачи, допущены неточности. Способен обосновать решения. Умеет использовать нормативно-техническую и специальную научную литературу, нормативно-правовые акты;
- высокий уровень: Понимает суть методики решения задачи. Способен обосновать решения. Умеет использовать нормативно-техническую и специальную научную литературу, передовой зарубежный опыт, нормативно-правовые акты.

Составляющая компетенции – владение навыками

- нулевой уровень: не продемонстрировал навыки выполнения профессиональных задач. Испытывает существенные трудности при выполнении отдельных заданий;
- минимальный уровень: не продемонстрировал навыки выполнения профессиональных задач. Испытывает существенные трудности при выполнении отдельных заданий;
- пороговый уровень: владеет опытом готовности к профессиональной деятельности и профессиональному самосовершенствованию на пороговом уровне. Трудовые действия выполняет медленно и некачественно;
- средний уровень: владеет средним опытом готовности к профессиональной деятельности и профессиональному самосовершенствованию. Трудовые действия выполняет на среднем уровне по скорости и качеству;
- продвинутый уровень: владеет опытом и достаточно выраженной личностной готовности к профессиональной деятельности и профессиональному самосовершенствованию. Быстро и качественно выполняет трудовые действия;
- высокий уровень: владеет опытом и выраженностью личностной готовности к профессиональной деятельности и профессиональному самосовершенствованию. Быстро и качественно выполняет трудовые действия.

Обобщенная оценка формирования компетенций:

- нулевой уровень: компетенции не сформированы;
- минимальный уровень: значительное количество компетенций не сформировано;
- пороговый уровень: все компетенции сформированы, но большинство на пороговом уровне;
- средний уровень: все компетенции сформированы на среднем уровне;
- продвинутый уровень: все компетенции сформированы на среднем или высоком уровне;
- высокий уровень: все компетенции сформированы на высоком уровне.

#### **4.2 Вопросы к экзамену и пример экзаменационного билета**

Учебным планом экзамен не запланирован.

**Вопросы для текущего контроля уровня освоения дисциплины:**

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Средства физической культуры.
3. Основные составляющие физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Формирование физической культуры личности.
6. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.
8. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
9. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.

10. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.
11. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.
12. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
13. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
14. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
15. Физическое развитие человека.
16. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
17. Двигательная активность и её влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
18. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
19. Здоровье человека как ценность.
20. Факторы его определяющие.
21. Влияние образа жизни на здоровье.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Основные требования к организации здорового образа жизни.
24. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психотропных активных веществ, допинга в спорте, алкоголя и курения.
25. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
26. Критерии эффективности здорового образа жизни.
27. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.
28. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.

В случае пропуска практических занятий по физической культуре по уважительной причине студент может компенсировать данные занятия подготовкой реферата (5 баллов/реферат).

#### **Темы рефератов.**

##### **I курс**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства и методы воспитания физических качеств.
4. Физические упражнения - основное средство физической культуры. Классификация физических упражнений.
5. Виды физических нагрузок, их интенсивность.

##### **II курс**

1. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма.
2. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления здоровья.
3. Влияние физических нагрузок на организм человека.
4. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
5. Социально - биологические основы физической культуры.

##### **III курс**

1. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни.
2. Использование средств физического воспитания студентов для профилактики заболеваний и укрепления здоровья.
3. Основные закономерности формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой.
4. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
5. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

#### IV курс

1. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
2. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
3. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.
4. Допинг, его влияние на организм человека.
5. Питание и двигательный режим студента.

#### 4.3. Критерии оценивания знаний студентов

Оценивание уровня освоения студентом учебного материала дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» производится в ходе текущего контроля.

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в основном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

**Текущий контроль** знаний студента осуществляется по результатам практических занятий.

Средствами оценивания могут являться:

- активность на учебном занятии (посещение не менее 75 % практических занятий);
- занятия в спортивной секции;
- участие в университетских соревнованиях;
- участие в соревнованиях республиканского и международного уровня;
- научные труды студентов в изданиях под научным руководством профессорско-педагогического сотрудника;
- выполнение контрольных нормативов (3 балла/норматив);
- подготовка рефератов.

Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности. Для подготовки к зачету нужно отработать все практические занятия, если были пропуски, сдать реферат (если есть освобождение по справке). При сдаче контрольных нормативов, желательно дополнительно заниматься самостоятельно.

Итоговая оценка по 100-балльной шкале определяется суммой баллов за следующие виды работ согласно таблице:

Виды работ	Максимальное количество баллов
Активность на учебном занятии (посещение не менее 75 % практических занятий)	70
Сдача контрольных нормативов (3 балла/норматив)	15
Занятие в спортивной секции (сборной по виду спорта)	5
Участие в спортивных соревнованиях различного уровня	5
Получение в рамках текущего учебного года знака ГТО	5
<b>Итого максимально возможное</b>	<b>100</b>

Количество баллов за сдачу нормативов для очной формы обучения определяется, как сумма баллов следующим образом:

Обязательные тесты определения уровня физической подготовленности.

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, балы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Обязательные испытания												
Скоростные	Бег на 60м (с)	Д	12,0	11,6	11,2	10,8	10,5	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4
		Ю	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	135	140	150	160	165	170	180	190	200
		Ю	160	170	180	190	200	205	210	220	230	240
Силовые	Подтягивание (девушки из виса лежа на низкой перекладине, юноши – на высокой перекладине)	Д	6	8	10	12	14	16	18	20	22	25
		Ю	5	6	7	8	10	12	14	16	18	20
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – юноши, от скамейки – девушки)	Д	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		Ю	20	24	27	30	33	36	40	45	50	55
Выносливость	Бег на 1000м (мин,с)	Д	5.38,0	5.18,0	5.08,0	4.58,0	4.46,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0	4.10,0	4.02,0
		Ю	4.30,0	4.12,0	4.01,0	3.48,0	3.38,0	3.32,0	3.28,0	3.24,0	3.20,0	3.15,0
Гибкость	Наклон вперед	Д	-3	0	1	3	5	7	9	11	14	17
		Ю	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

#### Критерии оценивания студентов с ограниченными возможностями.

Обеспечивается индивидуальный подход к обучающимся с ограниченными возможностями и критериям оценивания с учетом медицинских показателей.

Количество баллов за сдачу нормативов для очной формы обучения в специальных медицинских группах и группах ЛФК определяется как сумма баллов следующим образом:

#### Обязательные тесты определения уровня физической подготовленности специальной медицинской группы

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	балы									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Возможные испытания												
Силовые	Приседания на одной ноге, опора о стену ( кол-во раз)	Д	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Ю	3	4	5	6	7	9	11	13	14	15
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – юноши, от скамейки – девушки( кол-во раз)	Д	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		Ю	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	баллы									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине ( кол-во раз 1 мин)	Д	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
		Ю	15	18	21	23	25	27	29	31	33	35
Выносливость	6-минутный бег, можно чередовать с ходьбой, (кол-во метров)	Д	700	750	800	850	900	950	1000	1050	1100	1150
		Ю	800	850	900	950	1000	1050	1100	1200	1300	1400
Гибкость	Тест на гибкость, наклон вперед , сидя на полу(см)	Д	0	3	6	9	12	14	16	21	23	25
		Ю	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18

На занятиях в «Специальной медицинской группе» обучающиеся выполняют те контрольные испытания (тесты), для выполнения которых нет медицинских противопоказаний и рекомендованы врачами с учётом характера и степени выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей студента.

Обучающимся могут быть предложены альтернативные виды испытаний для оценки физического состояния с учетом их персональных медицинских показаний.

Обучающиеся, освобождённые от практических занятий по дисциплине «Физическая культура» на основании заключения ВКК готовят доклады или рефераты по темам:

1. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов
4. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки
5. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности
6. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреации физической культуры.
7. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой
8. Современные оздоровительные системы
9. Релаксация и реабилитация с помощью физических упражнений и различных видов спорта.
10. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта
11. Восстановительные процессы при физической нагрузке. Основы рационального питания.
12. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта
13. Закаливание. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой
14. Методики психоэмоциональной саморегуляции: упражнения для профилактики утомления, повышения работоспособности.
15. Основы методики массажа и самомассажа.
16. Адаптивная физическая культура.
17. История развития и общие основы лечебной физической культуры (ЛФК).
18. Общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК.
19. Классификация и характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК.
20. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.

**Итоговая оценка** определяется путем суммирования количества баллов по результатам текущего контроля. **Максимально возможное количество баллов – 100.**

Полученная оценка по 100-балльной шкале определяет оценку по государственной шкале и шкале ECTS:

Сумма баллов по 100-балльной шкале	Оценка по шкале ECTS	Оценка по государственной шкале
90-100	A	Зачтено
80-89	B	
75-79	C	
70-74	D	
60-69	E	
35-59	FX	Не зачтено
0-34	F*	

\* – с обязательным повторным изучением дисциплины.

#### 4.4 Пример текущего опроса на практических занятиях

Тема «Физические особенности человека».

Вопросы:

1. Перечислите основные физические способности (качества).
2. Что такое абсолютная и относительная сила? Назовите методы развития силы.
3. Что такое выносливость? Как она связана с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системой? Расскажите о методике развития силы.
4. Что такое быстрота? Какие методы её развития вы знаете? От каких показателей зависит скорость пробега на дистанции 60м.?
5. Что такое гибкость? Расскажите о методике её развития.
6. Дайте определение ловкости. В каких видах спорта она проявляется больше всего?

#### 4.5 Курсовое проектирование

Учебным планом курсовое проектирование не запланировано.

### 5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

#### Основная литература:

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html>
2. Радченко, Д. Г. Физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях : учебное пособие / Д. Г. Радченко, М. Н. Григорян. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020. — 120 с. — ISBN 978-5-86433-818-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107232.html>
3. Фёдорова, Т. Ю. Общие основы теории физической культуры и спорта. Часть 3 : учебное пособие / Т. Ю. Фёдорова, Ф. Р. Сибгатулина. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2020. — 141 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115954.html>

4. Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 106 с. — ISBN 978-5-4497-0494-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/93804.html>
5. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре : учебное пособие / В. А. Гриднев, Е. В. Щигорева, Е. В. Голякова [и др.]. — Тамбов : Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020. — 79 с. — ISBN 978-5-8265-2196-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115740.html>
6. Медведева, Л. Е. Организация и методика проведения занятий в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. Е. Медведева, Ю. А. Мироненко. — 2-е изд. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 144 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109716.html>

#### ***Дополнительная литература:***

7. Суханов, В. М. Физическая культура. Здоровье: проблемы и профилактика : учебное пособие / В. М. Суханов, А. А. Пауков. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022. — 52 с. — ISBN 978-5-00032-590-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/128227.html>
8. Мудриевская, Е. В. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности : учебное пособие / Е. В. Мудриевская. — Саратов : Вузовское образование, 2021. — 53 с. — ISBN 978-5-4487-0782-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107084.html>
9. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде технического вуза: (опыт МГТУ им. Н. Э. Баумана) : монография / Г. И. Семикин, Г. А. Мысина, А. С. Миронов [и др.] ; под редакцией Г. А. Мысиной. — Тула : Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2020. — 168 с. — ISBN 978-5-6043746-9-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107695.html>
10. Насырова, Г. Х. Самостоятельные занятия физическими упражнениями студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / Г. Х. Насырова. — Казань : Издательство КНИТУ, 2020. — 136 с. — ISBN 978-5-7882-2948-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121045.html>

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### ***Учебно-методические издания, разработанные в ДОННТУ:***

11. Методические рекомендации по теме: «Описание видов тренировочных блоков упражнений, используемых в основной части занятия по физическому воспитанию» [Электронный ресурс] : (для студентов 1-4 курсов ГОУ ВПО "ДонНТУ") / ГОУВПО "ДОННТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. В.В. Жир. - 1 Мб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2018. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. <http://ed.donntu.ru/books/18/m4628.pdf>

12. Методические рекомендации по теме: «Описание видов разминок, используемых в подготовительной части занятия по физическому воспитанию» [Электронный ресурс] : для обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования / ГОУВПО "ДОННТУ", Каф. физ. воспитания и спорта. - 1 Мб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2019. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. <http://ed.donntu.ru/books/19/m4788.pdf>
13. Методические рекомендации для практических занятий по дисциплине « Физическая культура» Комплексное развитие двигательных качеств методом круговой тренировки в ВУЗе [Электронный ресурс] : методические рекомендации для преподавателей и студентов 1-4 курсов / ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГОУВПО "ДОННТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. Ф.Ф. Соломенный, Л.В. Харьковская. - 1 Мб. - Донецк: ГОУВПО "ДОННТУ", 2019. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. <http://ed.donntu.ru/books/19/m4768.pdf>
14. Методические рекомендации по теме: "Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями" [Электронный ресурс] : для обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования / ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГОУВПО "ДОННТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост.: Н. В. Косорукова, Н. В. Марущак. - 237 Кб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2020. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. <http://ed.donntu.ru/books/20/m5186.pdf>
15. 5.Методические рекомендации для самостоятельных занятий и выполнению индивидуальных заданий по физической культуре и спорту на тему: "Методы оценки и контроля физического развития, физической подготовленности при самостоятельных занятиях физической культурой" [Электронный ресурс] : для обучающихся заочной формы обучения / ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГОУВПО "ДОННТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост.: Н. В. Косорукова, Н. В. Марущак. - 793 Кб. - Донецк: ГОУВПО "ДОННТУ", 2020. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. <http://ed.donntu.ru/books/22/m7651.pdf>
16. Методические рекомендации для самостоятельных занятий по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : для обучающихся специальной медицинской группы и группы ЛФК на тему: "Двигательная активность - ведущий фактор профилактики и лечения заболеваний позвоночника" / ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ", Кафедра физического воспитания и спорта ; ГОУВПО "ДОННТУ", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. Е. Н. Корневская. - 1 Мб. - Донецк : ГОУВПО "ДОННТУ", 2020. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. <http://ed.donntu.ru/books/22/m7652.pdf>

#### *Электронно-информационные ресурсы*

ЭБС ДОННТУ – <http://donntu.ru/library> .

ЭБС IPR SMART – <http://www.iprbookshop.ru>.



## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Спортивный манеж для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (все помещения манежа оборудованы соответствующей специализированной мебелью и оборудованием): скалодром с инвентарем (веревки зацепы, карабины); тренажерный зал (силовые тренажеры, полный гантельный ряд, штанги, набор гирь); столы для занятий по настольному теннису с инвентарем; беговая дорожка для занятий по легкой атлетике (спортивный козел, барьеры, яма с песком); площадка для занятий фитнесом и аэробикой (степы, гантели, скакалки, обручи, мячи); площадка паркетная для занятий по мини-футболу, гандболу и баскетболу (мячи, ворота, баскетбольные щиты); ринг боксерский; боксерский зал (перчатки, шлемы, груши, лапы, битки); зал для занятий восточными единоборствами (груши, спортивные маты, битки); стенды для занятий по стрельбе из лука с набором луков и мишеней; площадка для игры в бадминтон и волейбол с сетками, мячами, ракетками, воланами; гимнастические стенки, скамейки, турники).

2. Плавательный бассейн для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (все помещения бассейна оборудованы соответствующей специализированной мебелью и оборудованием): 5 плавательных дорожек; инвентарь для занятий аквааэробикой, водным поло, водной гимнастикой; ласты, нудлы, доски для плавания).

3. Тренажерный зал в цокольном этаже 3-го учебного корпуса, учебный корпус 3, для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (специализированная мебель; силовые тренажеры; гири; штанги в сборе; полный гантельный ряд; обручи; скакалки).

4. Зал тяжелой атлетики, учебный корпус 3, для проведения занятий семинарского типа (проведение практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (специализированная мебель; силовые тренажеры; штанги; полный гантельный ряд; беговые дорожки).

5. Спортивный зал во дворе 1-го учебного корпуса для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (специализированная мебель; площадка паркетная для игры в волейбол и баскетбол, зал акробатики; гимнастические маты; дорожка акробатическая; ковер гимнастический; набор волейбольных и баскетбольных мячей; обручи; скакалки).