

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по УВР Ур СЭИ (филиал)  
ОУП ВО «АТиСО»

\_\_\_\_\_ И.Ю. Нестеренко

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Элективные курсы по физической культуре  
Общая физическая подготовка**

**Направление подготовки**  
38.03.02 Менеджмент

**Профиль (программа) подготовки**  
Менеджмент организации  
Финансовый менеджмент

**Квалификация выпускника**  
Бакалавр

Кафедра: Гуманитарных, естественнонаучных и математических дисциплин

**Разработчики:**  
канд. биол. н. М.С. Лапшин

## Оглавление

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 1.    | ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....  | 3  |
| 1.1   | Планируемые результаты обучения по дисциплине.....   | 4  |
| 1.2   | Результаты освоения образовательной программы: .....   | 4  |
| 2.    | МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....   | 3  |
| 3.    | ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ ..... | 4  |
| 4.    | СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ .....                                   | 5  |
| 4.1.1 | Содержание дисциплины .....  | 4  |
| 4.1.2 | Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий .....  | 5  |
| 4.2.1 | Содержание дисциплины . «Адаптивная физическая культура»... ..   | 7  |
| 4.2.2 | Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий .....  | 8  |
| 5.    | ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ   | 9  |
| 6.    | ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ;.....  | 10 |
| 7.    | РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ... <b>Error! Bookmark not defined.</b>   |    |
| 8.    | МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 10 |
| 9.    | ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ .....                          |    |
|       | ... <b>Error! Bookmark not defined.</b>  |    |
| 10.   | МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....  | 14 |

# **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

## **Цель:**

– формировать физическую культуру личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психической подготовки, а также самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## **Задачи:**

– всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности;

– совершенствование индивидуальных способностей студентов в условиях учебной работы на основе применения наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки.

### **1.1 Планируемые результаты обучения дисциплине**

Освоение дисциплины направлено на формирование общекультурной компетенции:

**ОК-7:** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **1.2 Результаты освоения образовательной программы**

**В результате изучения дисциплины студент должен:**

#### **а) знать:**

– законодательство РФ в области физической культуры и спорта, средства, методы, принципы физической культуры при совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

– основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для поддержания и повышения уровня здоровья, для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **б) уметь:**

– применять средства и методы физической культуры для повышения физического развития и совершенствования;

– правильно дозировать физическую и умственную нагрузку в процессе учебной и профессиональной деятельности;

– осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий, использовать средства профессионально-прикладной физической подготовки для развития профессионально важных двигательных умений и навыков.

#### **в) владеть:**

– средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;

– способами физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Элективные курсы по физической культуре являются дисциплиной базовой части блока Б1 учебного плана по направлению подготовки «Менеджмент».

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях и умениях, приобретенных согласно ФГОС ООО по дисциплинам «Основы безопасности жизнедеятельности», «Биология», «Физическая культура».

**3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

| Объем дисциплины   | Всего часов              |                                 |                            |
|--|--------------------------|---------------------------------|----------------------------|
|  | Для очной формы обучения | Для очно-заочной формы обучения | Для заочной формы обучения |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины (часов)</b>   | 200                      | -                               | 200                        |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b> |                          |                                 |                            |
| Аудиторная работа (всего)  | 200                      | -                               | 4                          |
| в том числе:   | -                        | -                               | -                          |
| Лекции   | -                        | -                               | 4                          |
| Семинары, практические занятия   | 200                      | -                               | -                          |
| Лабораторные работы  | -                        | -                               | -                          |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                       | -                        | -                               | 192                        |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)                           | <i>Зачет</i>             | -                               | <i>Зачет (4)</i>           |

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**4.1.1 Содержание дисциплины**

Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости

Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития общей выносливости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.

Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей

Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития скоростных способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.

Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей

Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития силовых способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей.

#### Тема 4. Методы оценки и развития гибкости

Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития гибкости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.

#### Тема 5. Развитие силовых способностей

Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. Программа для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.

#### Тема 6. Развитие гибкости

Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

#### Тема 7. Развитие скоростных способностей

Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития скоростных способностей. Программа для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.

#### Тема 8. Развитие общей выносливости

Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития общей выносливости. Программа для развития общей выносливости. Средства и методы самоконтроля.

#### Тема 9. Развитие координации и скоростно-силовых способностей

Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. Программа для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля. Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития скоростных способностей. Программа для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.

#### 4.1.2 Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий

| № п/п  | Название раздела, темы                           | Форма обучения |                    |    |                        |             |
|--------|--|----------------|--------------------|----|------------------------|-------------|
|        |  | Очная          |                    |    |                        |             |
|        |  | Всего          | Аудиторные занятия |    | Самостоятельная работа | Компетенции |
| Лекции | Практические занятия                             |                |                    |    |                        |             |
| 1      | 2  | 3              | 4                  | 5  | 6                      | 7           |
| 1      | Методы оценки и развития общей выносливости      | 20             | -                  | 20 | -                      | ОК-7        |
| 2      | Методы оценки и развития скоростных способностей | 20             | -                  | 20 | -                      | ОК-7        |
| 3      | Методы оценки и развития силовых способностей    | 20             | -                  | 20 | -                      | ОК-7        |
| 4      | Методы оценки и развития гибкости                | 20             | -                  | 20 | -                      | ОК-7        |
| 5      | Развитие силовых способностей                    | 20             | -                  | 20 | -                      | ОК-7        |
| 6      | Развитие гибкости                                | 20             | -                  | 20 | -                      | ОК-7        |
| 7      | Развитие скоростных способностей                 | 20             | -                  | 20 | -                      | ОК-7        |
| 8      | Развитие общей выносливости                      | 20             | -                  | 20 | -                      | ОК-7        |

|                    |   |            |          |            |          |      |
|--------------------|---|------------|----------|------------|----------|------|
| 9                  | Развитие координации и скоростно-силовых способностей | 40         | -        | 40         | -        | ОК-7 |
| <b>Всего часов</b> |   | <b>200</b> | <b>-</b> | <b>200</b> | <b>-</b> |      |

| № п/п              | Название раздела, темы                                | Всего      | Форма обучения     |          |                        |                |             |
|--------------------|---|------------|--------------------|----------|------------------------|----------------|-------------|
|                    |   |            | Заочная            |          |                        |                |             |
|                    |   |            | Аудиторные занятия |          | Самостоятельная работа | Форма контроля | Компетенции |
| Лекции             | Практические занятия                                  |            |                    |          |                        |                |             |
| 1                  | 2   | 3          | 4                  | 5        | 6                      | 7              | 8           |
| 1                  | Методы оценки и развития общей выносливости           | 22         | 2                  | -        | 20                     | -              | ОК-7        |
| 2                  | Методы оценки и развития скоростных способностей      | 22         | 2                  | -        | 20                     | -              | ОК-7        |
| 3                  | Методы оценки и развития силовых способностей         | 20         | -                  | -        | 20                     | -              | ОК-7        |
| 4                  | Методы оценки и развития гибкости                     | 20         | -                  | -        | 20                     | -              | ОК-7        |
| 5                  | Развитие силовых способностей                         | 20         | -                  | -        | 20                     | -              | ОК-7        |
| 6                  | Развитие гибкости                                     | 20         | -                  | -        | 20                     | -              | ОК-7        |
| 7                  | Развитие скоростных способностей                      | 18         | -                  | -        | 18                     | -              | ОК-7        |
| 8                  | Развитие общей выносливости                           | 20         | -                  | -        | 20                     | -              | ОК-7        |
| 9                  | Развитие координации и скоростно-силовых способностей | 34         | -                  | -        | 34                     | -              | ОК-7        |
| Форма контроля     |   | 4          | -                  | -        |                        | 4              |             |
| <b>Всего часов</b> |   | <b>200</b> | <b>4</b>           | <b>-</b> | <b>192</b>             | <b>4</b>       |             |

#### 4.2.1 Содержание элективного курса «Адаптивная физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Тема 1. Элементы различных видов спорта. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).

Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

Тема 2. Элементы различных видов спорта. Спортивные игры

Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие.

Тема 3. Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Тема 4. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек: – нарушений зрения – нарушений слуха – сердечнососудистой системы и ЦНС; – органов дыхания. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

Тема 5. Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)

Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

#### 4.2.2 Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий

| №<br>п/<br>п | Название раздела, темы   | Форма обучения |                    |    |                        |             |
|--------------|--|----------------|--------------------|----|------------------------|-------------|
|              |  | Очная          |                    |    |                        |             |
|              |  | Всего          | Аудиторные занятия |    | Самостоятельная работа | Компетенции |
| Лекции       | Практические занятия   |                |                    |    |                        |             |
| 1            | 2  | 3              | 4                  | 5  | 6                      | 7           |
| 1            | Элементы различных видов спорта. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы) | 40             | -                  | 40 | -                      | ОК-7        |
| 2            | Элементы различных видов спорта. Спортивные игры                           | 40             | -                  | 40 | -                      | ОК-7        |

|                    |  |            |          |            |          |      |
|--------------------|--|------------|----------|------------|----------|------|
| 3                  | Подвижные игры и эстафеты  | 40         | -        | 40         | -        | ОК-7 |
| 4                  | Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК   | 40         | -        | 40         | -        | ОК-7 |
| 5                  | Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями) | 40         | -        | 40         | -        | ОК-7 |
| <b>Всего часов</b> |  | <b>200</b> | <b>-</b> | <b>200</b> | <b>-</b> |      |

| № п/п              | Название раздела, темы   | Форма обучения |                    |          |                        |                |             |
|--------------------|--|----------------|--------------------|----------|------------------------|----------------|-------------|
|                    |  | Заочная        |                    |          |                        |                |             |
|                    |  | Всего          | Аудиторные занятия |          | Самостоятельная работа | Форма контроля | Компетенции |
| Лекции             | Практические занятия   |                |                    |          |                        |                |             |
| 1                  | 2  | 3              | 4                  | 5        | 6                      | 7              | 8           |
| 1                  | Элементы различных видов спорта. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)                                     | 38             | -                  | -        | 38                     | -              | ОК-7        |
| 2                  | Элементы различных видов спорта. Спортивные игры   | 40             | 2                  | -        | 38                     | -              | ОК-7        |
| 3                  | Характеристика студентов с нарушением зрения   | 38             | -                  | -        | 38                     | -              | ОК-7        |
| 4                  | Подвижные игры и эстафеты  | 40             | 2                  | -        | 38                     | -              | ОК-7        |
| 5                  | Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями) | 40             | -                  | -        | 40                     | -              | ОК-7        |
| Форма контроля     |  | 4              |                    |          |                        | 4              |             |
| <b>Всего часов</b> |  | <b>200</b>     | <b>4</b>           | <b>-</b> | <b>192</b>             | <b>4</b>       |             |



## 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Примерные темы рефератов

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
4. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
5. Процесс организации здорового образа жизни.
6. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
7. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.

### 5.2. Вопросы к зачету (теория)

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
4. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
5. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
6. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
7. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
8. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
10. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
11. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
12. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
13. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
14. Упражнения, способствующие развитию силовых способностей.
15. Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей.
16. Упражнения, способствующие развитию общей выносливости.

## 6. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Основная  |
|---|
| Развитие физической культуры: новое в законодательстве. - М. : Профиздат, 2013. - 80 с. - (Б-чка профсоюзного актива и предпринимателей ; № 21)   |
| Физическая культура: теоретический курс : учеб. пособие / кол. авт. С.И. Михеев [и др.] ; ОУП ВПО "АТиСО", Каф. физ. воспитания. - М. : АТиСО, 2013. - 284 с. : ил.   |
| Электронные ресурсы   |
| Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>   |
| Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364912">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364912</a>            |
| Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - ISBN 978-5-4458-3075-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210956">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210956</a>             |
| Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a> |
| Психология физической культуры : учебник / под общ. ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. - М.  |

|  |
|--|
| : Спорт, 2016. - 624 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-11-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454255">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454255</a>  |
| Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш. - М. : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372</a> |
| <b>Дополнительная литература</b>   |
| О физической культуре и спорте в Российской Федерации. - М. : Профиздат, 2011. - 80 с. - (Б-чка профсоюзного актива и предпринимателей ; № 3)  |
| Евсеев Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для вузов / Ю.И. Евсеев. - Изд. 4-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. - 379 с. - (Высшее образование)  |
| Сальников А.Н. Физическая культура : конспект лекций / А.Н. Сальников. - М. : Приор, 2005. - 128 с. - (В помощь студенту)  |
| Физическая культура студента : учеб. для вузов / под ред. В.И. Виленского. - М. : Гардарики, 2001. - 448 с.  |

## 7. РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| № п/п | Интернет ресурс (адрес)   | Описание ресурса   |
|-------|---|--|
| 1.    | <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> .                           | Спорт в школе  |
| 2.    | <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>                       | Энциклопедия по видам спорта   |
| 3.    | <a href="http://science.sportedu.ru/">http://science.sportedu.ru/</a>                       | Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. |
| 4.    | <a href="http://www.valeo.edu.ru/data/index.php">http://www.valeo.edu.ru/data/index.php</a> | Специализированный портал "Здоровье и образование"   |
| 5.    | <a href="http://www.fizra137.narod.ru/">http://www.fizra137.narod.ru/</a>                   | Сайт учителя физкультуры М. Багрицевича  |

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» предусмотрено проведение лекций и самостоятельная работа (для студентов заочной формы обучения), практических занятий (для студентов очной и заочной форм обучения).

На практических занятиях контролируется уровень восприятия, знания и качество работы студентов. Студенты осваивают различные комплексы упражнений, укрепляют различные группы мышц, повышают функциональные возможности кардиореспираторной системы.

Результаты работы студентов подводятся в ходе их промежуточной и итоговой аттестации. Рабочая программа учебной дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и итоговой аттестации.

*Текущий контроль* проводится по разделам курса и имеет целью проверить уровень владения изученным материалом или степень сформированности отдельных навыков. Промежуточная аттестация проводится два раза в семестр. Она отражает посещение студентами занятий, а также работу на них. В случае, если студент не прошел аттестацию, он не допускается к зачету.

*Итоговый контроль* проводится в виде зачета за весь курс обучения дисциплине. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, освобожденные от занятий

физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок (семестр или учебный год), проходят аттестацию на основе написания и защиты реферативной работы.

Реализация дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам:

- оборудованный спортивный зал и спортивный инвентарь;
- спортивный стадион.

## **9 ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Этап формирования компетенций в процессе изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» характеризуется следующими типовыми контрольными заданиями

### **1. Типовые контрольные вопросы для подготовки к зачету при проведении промежуточной аттестации по дисциплине**

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
4. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
5. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
6. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
7. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
8. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
10. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
11. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
12. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
13. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
14. Упражнения, способствующие развитию силовых способностей.
15. Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей.
16. Упражнения, способствующие развитию общей выносливости

### **2. Типовые практические задачи (задания, тесты) билетов для проведения промежуточной аттестации по дисциплине**

*Тема: «Определение уровня физической подготовленности».*

Задача: Определить собственный уровень физической подготовленности и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

Для определения уровня физической подготовленности результаты выполнения контрольных упражнений следует сопоставить с табличными данными.

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов (мужчины)**

| Контрольные упражнения   | Уровень (оценка в баллах) |               |         |               |         |
|--|---------------------------|---------------|---------|---------------|---------|
|  | низкий                    | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий |
|  | 1                         | 2             | 3       | 4             | 5       |
| <b>Тест на скоростную подготовленность:</b><br>Бег 30 м (с)                                      | 5,4                       | 5,2           | 5,0     | 4,7           | 4,3     |
| <b>Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b><br>Бег – 100м (с)                             | 14,6                      | 14,3          | 14,0    | 13,8          | 13,2    |
| <b>Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b><br>Прыжок в длину с места (см)                | 200                       | 210           | 220     | 230           | 250     |
| <b>Тест на общую выносливость:</b><br>Бег 1000 м (мин, с)  | 4.13,0                    | 3.58,0        | 3.42,0  | 3.26,0        | 3.14,0  |
| <b>Тест на общую выносливость:</b><br>Бег 3000м (мин, с)<br>вес до 85 кг                         | 14.30,0                   | 13.50,0       | 13.10,0 | 12.35,0       | 12.00,0 |
| <b>Тест на общую выносливость:</b><br>Бег 3000м (мин, с)<br>вес более 85 кг                      | 15.30,0                   | 14.40,0       | 13.50,0 | 13.10,0       | 12.30,0 |
| <b>Тест на силовую подготовленность:</b><br>Подтягивание на перекладине (раз)<br>вес до 85 кг    | 5                         | 7             | 9       | 12            | 15      |
| <b>Тест на силовую подготовленность:</b><br>Подтягивание на перекладине (раз)<br>вес более 85 кг | 2                         | 4             | 7       | 10            | 12      |
| <b>Тест на гибкость:</b><br>Наклон туловища вперед из положения сед (см)                         | 4                         | 6             | 8       | 10            | 12      |
| Общая оценка физической подготовленности   | 5-7                       | 8-12          | 13-17   | 18-22         | 23-25   |

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов (женщины)**

| Контрольные упражнения  | Уровень (оценка в баллах) |               |         |               |         |
|---|---------------------------|---------------|---------|---------------|---------|
|   | низкий                    | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий |
|   | 1                         | 2             | 3       | 4             | 5       |
| <b>Тест на скоростную подготовленность:</b><br>Бег 30 м (с)                       | 6,3                       | 6,1           | 5,9     | 5,3           | 4,8     |
| <b>Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b><br>Бег – 100м (с)              | 18,7                      | 17,9          | 17,0    | 16,0          | 15,7    |
| <b>Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b><br>Прыжок в длину с места (см) | 150                       | 160           | 168     | 180           | 190     |
| <b>Тест на общую выносливость:</b><br>Бег 500 м (мин, с)                          | 2.15,0                    | 2.08,0        | 2.00,0  | 1.52,0        | 1.45,0  |
| <b>Тест на общую выносливость:</b>  |                           |               |         |               |         |

|  |         |         |         |         |         |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|
| <b>ВЫНОСЛИВОСТЬ:</b>   |         |         |         |         |         |
| Бег 2000м (мин, с)   |         |         |         |         |         |
| вес до 70 кг   | 12.15,0 | 11.50,0 | 11.20,0 | 10.50,0 | 10.15,0 |
| вес более 70 кг  | 13.15,0 | 12.40,0 | 11.55,0 | 11.20,0 | 10.35,0 |
| <b>Тест на силовую<br/>подготовленность:</b>   |         |         |         |         |         |
| Поднимание (сед.) и<br>опускание туловища из<br>положения лежа, ноги<br>закреплены, руки за головой<br>(раз) | 20      | 30      | 40      | 50      | 60      |
| <b>Тест на гибкость:</b>   |         |         |         |         |         |
| Наклон туловища вперед из<br>положения сед (см)  | 8       | 10      | 12      | 14      | 16      |
| Общая оценка физической<br>подготовленности  | 5-7     | 8-12    | 13-17   | 18-22   | 23-25   |

### **Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов**

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
  2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
  3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
  4. Прыжки в длину с места.
  5. Бег 100 м.
  6. Бег: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
  7. Тест Купера (12- минутное передвижение).
  8. Плавание 10 минут.
  9. Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
  10. Упражнения с мячом.
  11. Упражнения на гибкость.
  12. Упражнения со скакалкой.
- 3. Тематика курсовых работ (курсовых проектов)**  
Не предусмотрено

### **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ**

Аттестация студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» проводится в форме зачета в каждом семестре обучения.

Для получения зачета по элективному курсу студенты должны посещать академические занятия, успешно сдать контрольные нормативы (тесты) в зависимости от направленности учебного материала, принять участие в Днях здорового образа жизни, принять участие в спортивно-массовых мероприятиях университета.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок (семестр или учебный год), проходят аттестацию на основе написания и защиты реферативной работы.

### **Темы рефератов**

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.