

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 04.09.2023 11:04:06
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ООП

Зиновьев А.В.

03" июня 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)
**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ**

Направление подготовки

06.03.01 Биология

Профиль подготовки

Биоэкология

Для студентов очной формы обучения 1-2 курса

Составитель:

Старший преподаватель И.А. Титкова

Тверь, 2021

I. Аннотация

1. Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

2. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Курс включает в себя практические занятия по физической культуре.

Задачами освоения дисциплины являются:

- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» – дисциплина Вариативной части учебного плана направления «Биология» и изучается на 1-2 курсах в 1-4 семестрах.

Дисциплина является обязательным разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство - основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (или «адаптивной физической культуре» при ограниченных возможностях здоровья) представлены в виде ряда физкультурных направлений. Студент выбирает тот вид, который ему наиболее интересен. Перечень направлений формируется вузом самостоятельно, с учетом материально-технической базы. Студент имеет право поменять физкультурное направление, но не чаще чем один раз в год.

4. Объем дисциплины: 328 академических часов, в том числе **контактная работа:** практические занятия – 132 часов, самостоятельная работа – 196 часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

5. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК-8. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
	Знать: основные средства и методы физического воспитания

6. Форма промежуточной аттестации - зачеты во 2 и 4 семестрах.

7. Язык преподавания русский.

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		I	II	III	IV	СРС
Аудиторные занятия (всего)	328	36	30	36	30	
В том числе:	-	-	-	-	-	
Практические занятия (ПЗ)	328	36	30	36	30	
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет		зачет		зачет	
Общая трудоемкость (в часах)	328	36	30	36	30	196

1. Структура элективного курса по направлению «Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)» для студентов очной формы обучения

На современном этапе фитнес очень популярен. Различными его видами занимается абсолютное большинство населения, занимаясь индивидуально или организовываясь в группы. Одним из направлений фитнеса является

Пилатес - комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность. Это один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Тренировка по системе Пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм позвоночника. Пилатес укрепляет мышцы-стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела (осанки, внутренних органов). Упражнения этой системы очень многоплановы, и включают в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения, а количество повторений при этом может быть минимальным. Специалисты как традиционной, так и альтернативной медицины обнаружили благоприятное воздействие этой гимнастики в избавлении от болей в спине, излечении травм позвоночника, борьбе с остеоартритом, остеопорозом, последствиями травм коленных и плечевых суставов, а также проявлениями стресса и головной боли. Список можно продолжать бесконечно.

Стретчинг - система упражнений на растягивание и один из способов повышения двигательной активности и одновременно снижение эмоционально- психической напряженности. Занятия стретчингом позволяют улучшить координацию движений, восстановить полноценное движение в случае травм, заболеваний, нервных перенапряжений и стрессовых ситуаций. Расслабление мышц способствует улучшению самочувствия. Система упражнений стретчинга позволяет решить ряд частных задач: при растяжках мышечная система повышает двигательную активность, и улучшается подвижность суставов, укрепляются и разрабатываются глубинные мышцы, которые невозможно задействовать на тренажерах. Развивается легкость и гибкость всего тела, улучшается координация и кровообращение, понижается нагрузка на хрящи суставов и межпозвоночные диски – основной результат – улучшение общего состояния всего организма.

Одним из средств оздоровления, эстетического воспитания и гармонического развития выступает **ритмическая гимнастика**, воздействие которой выражается, прежде всего, в положительном влиянии на деятельность сердечно-сосудистой системы. В процессе активной мышечной работы повышается частота сердечных сокращений, поскольку сердце вынуждено работать как мощный насос, перекачивая обогащенную кислородом кровь в ткани. Соответственно увеличивается количество действующих кровеносных сосудов, причем как периферических, так и питающих мышцу сердца, благодаря чему нормализуется артериальное давление и улучшается кровоснабжение самой сердечной мышцы. Физические нагрузки в

оптимальном пульсовом режиме служат не только средством повышения резервных возможностей сердечной мышцы, но и условием нормального функционирования всех органов и систем

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Само-я работа (час.)
		Лекции	Практические работы	
1 курс (I, II семестр)				
I семестр				
<i>Раздел 1. Пилатес</i>				
	18			
Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (основные принципы: концентрация внимания, интеграция; мышечный контроль, централизация; использование визуальных образов; плавное выполнение упражнений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание; особенности техники выполнения упражнений базовой программы и программы для начинающих)			2	
Тема 3. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).			8	
Тема 4. Комплексы упражнений базовой программы. Комплексы упражнений для начинающих. Комплексы упражнений для правильной осанки.			8	
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>				
	12			
Тема 5. Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений. Классификация упражнений по основным группам мышц. Терминология. Значение технической подготовки).			2	
Тема 6. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).			5	
Тема 7. Комплексы упражнений: сочетание силовых занятий со стретчингом; упражнения для мышц живота, области талии, спины, ног, рук, груди.			5	
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>				
	18			
Тема 8. Техническая подготовка занимающихся (физические упражнения и составляющие здоровья, принципы и переменные тренировочных процессов, аэробная тренировка, силовая тренировка).			2	
Тема 9. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).			8	
Тема 10. Комплексы упражнений.			8	
Легкая атлетика - отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	12		12	

Контрольные занятия	6		6	
ИТОГО (1 курс):	66		66	
2 курс(III,IV семестр)				
<i>Раздел 1. Пилатес</i>	18			
Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (повторение основных принципов Пилатеса; особенности техники выполнения упражнений).			2	
Тема 3. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).			8	
Тема 4. Комплексы упражнений для укрепления мышц живота (пресса). Комплексы упражнений для ног и ягодичных мышц. Комплексы упражнений для снижения веса.			8	
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>	12			
Тема 5. Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений разных видов растяжки).			2	
Тема 6. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).			5	
Тема 7. Комплексы упражнений на все группы мышц.			5	
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>	18			
Тема 8. Техническая подготовка занимающихся (Интервальная тренировка, функциональная тренировка. тренировка основных принципов).			2	
Тема 9. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).			8	
Тема 10. Комплексы упражнений.			8	
Легкая атлетика - отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	12		12	
Контрольные занятия	6		6	
ИТОГО (2 курс):	66		66	
ИТОГО:	328		132	196

2. Структура элективного курса по направлению «Волейбол» для студентов очной формы обучения.

Спортивное совершенствование в игровых дисциплинах способствует гармоничному воспитанию у занимающихся основных физических качеств – силы, выносливости, быстроты, гибкости и координационных способностей. Особенно ценной в прикладном отношении является возможность формирования у спортсменов таких психологических качеств, как успешное ориентирование в быстро изменяющейся обстановке, сохранение интеллектуальной работоспособности и эмоционального равновесия в условиях действия мощных помехообразующих факторов.

Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинять свои личные

интересы интересам коллектива, как взаимопомощь, сознательная дисциплина и др.

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Сам-я работа (час.)
		Лекции	Практические работы	
1 курс (I, II семестр)				
I семестр				
<i>Раздел 1. Техническая подготовка волейболистов.</i>	26			
Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.			2	
Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.			4	
Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).			4	
Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.			4	
Тема 5. Техника верхней прямой подачи.			4	
Тема 6. Техника прямого нападающего удара.			4	
Тема 7. Техника одиночного блокирования.			4	
<i>Раздел 2. Тактическая подготовка волейболистов.</i>	20			
Тема 8. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков.			4	
Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.			4	
Тема 10. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.			4	
Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.			4	
Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.			4	
<i>Раздел 3. Правила игры и проведение соревнований.</i>	2			

Тема 13. Правила игры последнего поколения. Подготовка к игре (жеребьевка и разминка у сетки). Права и обязанности главного судьи соревнований. Права и обязанности главного секретаря соревнований.			2	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	12		12	
Контрольные занятия	6		6	
ИТОГО (1 курс):	66		66	
2 курс (III,IV семестр)				
<i>Раздел 1. Техническая подготовка волейболистов.</i>	21			
Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.			3	
Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад (короткие, средние, длинные) стоя на месте, после перемещения.			3	
Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).			3	
Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.			3	
Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.			3	
Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.			3	
Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.			3	
<i>Раздел 2. Тактическая подготовка волейболистов.</i>	25			
Тема 8. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков.			5	
Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.			4	
Тема 10. Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.			5	
Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.			5	
Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.			6	

<i>Раздел 3. Правила игры и проведение соревнований.</i>	2			
Тема 13. Права и обязанности первого судьи. Права и обязанности второго судьи. Права и обязанности судьи/секретаря. Правила поведения участников соревнований. Ошибки и наказания.			2	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	12		12	
Контрольные занятия	6		6	
ИТОГО (2 курс):	66		66	
ИТОГО:	328		132	196

3. Структура элективного курса по направлению «Плавание» для студентов очной формы обучения.

Плавание как средство физического воспитания является жизненно важным прикладным навыком, также это прекрасное закаливающее и гигиеническое средство, и популярнейший вид спорта. Это определяет важность изучения данной дисциплины. Плавание является физическим упражнением с ярко выраженной оздоровительной и прикладной направленностью. Поэтому оно входит в систему физического воспитания человека как одно из основных средств. При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков, формированию стойких двигательных стереотипов, связанных с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание способствует также развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Оно способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту.

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Сам-я работа (час.)
		Лекции	Практические работы	
1 курс (I, II семестр)				
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>	23			
Тема 1. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.			5	
Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди			6	
Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине			6	
Тема 4. Техника плавания способом брасс.			6	
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>	25			

Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.			9	
Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.			9	
Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.			7	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	12		12	
Контрольные занятия	6		6	
ИТОГО (1 курс):	66		66	
2 курс (III, IV семестр)				
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>	20			
Тема 5. Выполнение стартов при плавании кролем на груди			5	
Тема 6. Выполнение стартов при плавании кролем на спине			5	
Тема 8. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.			5	
Тема 9. Совершенствование техники плавания способом брасс			5	
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>	18			
Тема 10. Использование средств плавания для развития физических качеств.			6	
Тема 11. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.			12	
Тема 12. Организация и проведение игр и развлечений на воде.			5	
<i>Раздел 3. Прикладное плавание</i>	10			
Тема 15. Техника ныряния.			5	
Тема 16. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.			5	
Легкая атлетика - отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	12		12	
Контрольные занятия	6		6	
ИТОГО (2 курс):	66		66	
ИТОГО:	328		132	196

4. Структура элективного курса по направлению «Атлетическая гимнастика» для студентов очной формы обучения.

Атлетическая гимнастика – это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Она позволяет осуществлять тренировку сердечно-сосудистой системы и других жизненно важных систем организма, через развитие мускулатуры. Активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Занятия с гантелями, гирями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах

способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы. Способствует исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Занятия атлетической гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину. Атлетическая гимнастика является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Сам-я работа (час.)
		Лекции	Практические работы	
1 курс (I, II семестр)				
<i>Раздел 2. Техническая подготовка атлетов.</i>	19			
Тема 3. Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).			4	
Тема 4. Техника выполнения упражнений со штангой			5	
Тема 5. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса			5	
Тема 6. Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах			5	
<i>Раздел 3. Физическая подготовка атлетов.</i>	9			
Тема 7. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.			9	
<i>Раздел 4. Выполнение комплексов упражнений</i>	20			
Тема 9. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.			6	
Тема 10. Мышцы спины. Грудные мышцы.			7	
Тема 11. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.			7	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	12		12	
Контрольные занятия	6		6	
ИТОГО (1 курс):	66		66	
2 курс (III, IV семестр)				
<i>Раздел 1. Техническая подготовка атлетов.</i>	24			
Тема 1. Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).			6	
Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой			6	
Тема 3. Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса			6	
Тема 4. Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах			6	
<i>Раздел 3. Физическая подготовка атлетов.</i>	9			

Тема 5. Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.			9	
<i>Раздел 4. Составление и выполнение комплексов упражнений</i>	15			
Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.			5	
Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.			5	
Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.			5	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	12		12	
Контрольные занятия	6		6	
ИТОГО (2 курс):	66		66	
ИТОГО:	328		132	196

Ш. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические указания для обучающихся по практическим занятиям и самостоятельной работе по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре».

2. Подготовка к сдаче нормативов.

IV. Фонд оценочных средств, для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» участвует в формировании компетенции, ОК-8.

1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина	Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
Этап 2 Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнением контрольных тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):	15 раз – 3 балла 12 раз – 2 балла 9 раз – 1 балл 35 раз – 3 балла 30 раз – 2 балла 25 раз – 1 балл
Этап 2 Уметь: подбирать и применять методы и	Выполнять контрольные тесты на:	9 раз – 3 балла 7 раз – 2 балла 5 раз – 1 балл

средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):	25 раз – 3 балла 20 раз – 2 балла 15 раз – 1 балл
	Выполнять контрольные тесты на: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):	12 раз – 3 балла 9 раз – 2 балла 7 раз – 1 балл 30 раз – 3 балла 25 раз – 2 балла 20 раз – 1 балл
	1. Составлять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами 2. Применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений с предметами	составлено без ошибок в терминологии, соблюдена последовательность упражнений, уверенность в применении команд – 2 балла показано без ошибок, последовательность упражнений соблюдена – 1 балл
	1. Составлять комплексы упражнений для определенных групп мышц 2. Применять на практике разработанные комплексы упражнений для определенных групп мышц	составлено без ошибок в терминологии, последовательность упражнений соблюдена – 1 балл показано без ошибок, соблюдена последовательность упражнений, есть уверенность в применении команд – 2 балла
Этап 2 Знать: основные средства и методы физического воспитания	Необходимость регулярных посещений учебных занятий физической культуры для поддержания здоровья и работоспособности	100% посещение техники – 12 баллов; 50% посещение – 6 баллов; менее 50% посещений – 0 баллов
	- основы техники выполнения упражнений оздоровительной направленности	Знает основы техники – 1 балл

	- может правильно показать упражнение - может объяснить технику выполнения упражнения	Правильно показывает упражнение – 2 балла Объясняет технику – 3 балла Не знает, не показывает и не объясняет технику выполнения упражнения – 0 баллов
--	--	---

V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

• по направлению «Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)»

а) Основная литература:

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Дону: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
2. Тычинин Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н. В. Тычинин, В. М. Суханов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 100 с. — 978-5-00032-242-0. — [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>

б) Дополнительная литература:

1. Семашко Л. В. Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений. методическое пособие / Л. В. Семашко. – Москва: Советский спорт, 2012. – 206 с. - [Электронный ресурс].- режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=10849
2. Физкультурно-оздоровительные технологии: курс лекций / сост. И. А. Ивко. - Омск: Издательство СибГУФК, 2009. - 152 с. - [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189>

• по направлению «Волейбол»

а) Основная литература:

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Дону: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
2. Волейбол: теория и практика: учебник / под общ. ред. В. В. Рыцарева; худож. Е. Ильин. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. -

ISBN 978-5-9906734-7-2; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>

3. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с.: ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130.; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>

б) Дополнительная литература:

1. Астахова М. В. Волейбол: учебно-методическое пособие / М. В. Астахова, В. Ф. Стрельченко, Д. П. Крахмалев. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 132 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4904-6; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425>

• *по направлению «Плавание»*

а) Основная литература:

1. Плавание: учебник / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов [и др.]; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — Москва: ИНФРА-М, 2018. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=942805>
2. Кислица Н.Т. Плавание: учебно-методическое пособие / Н. Т. Кислица, В. В. Семянникова. - Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. - 149 с.; [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201>

б) Дополнительная литература:

1. Лушпа А. А. Плавание: учебное пособие / А. А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770>
2. Спортивное плавание: путь к успеху. [Электронный ресурс] Книга 1: в 2 кн. /под общ.ред. В.Н. Платонова. – М: Советский спорт, 2012. – 480 с., режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=11820
3. Спортивное плавание: путь к успеху. [Электронный ресурс] Книга 2: в 2 кн. /под общ.ред. В.Н. Платонова. – М: Советский спорт, 2012. – 544 с., режим доступа:<http://e.lanbook.com/view/book/11821/>

• *по направлению «Атлетическая гимнастика»*

а) Основная литература:

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Дону: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее

- образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
2. Витун В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования: учебное пособие / В. Г. Витун, М. И. Кабышева. - Оренбург: ОГУ, 2014. - 110 с.: табл. - Библиогр. в кн.; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602>

б) Дополнительная литература:

1. Фохтин В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В. Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-7566-3; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074>
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте— Электрон. дан. — Москва: Советский спорт, 2013. — 216 с. — [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=11816

VI. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Электронно-библиотечные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - <http://biblioclub.ru>

ЭБС «Лань» - <https://e.lanbook.com>

ЭБС «ИНФРА-М» - <http://znanium.com>

e-library – <https://elibrary.ru>

1. по направлению «Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)»

<http://www.pilates.net.ru>

<http://www.stroineemvmeste.ru-blog-pilates-dlya-poxudeniya-215.url>

2. по направлению «Волейбол»

<http://www.volley.ru/pages/466/>

<http://www.volley4all.net/>

3. по направлению «Плавание»

<http://www.swimming.ru>

<http://www.plavanie.narod.ru>

<http://swimm.narod.ru>

<http://swimming.hut.ru>

4. по направлению «Атлетическая гимнастика»

<http://e.lanbook.com>

<http://sportswiki.ru>

<http://www.steelfactor.ru>

VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Обязательными видами физических упражнений, включенными в рабочую программу по физической культуре, являются отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м - мужчины, женщины; бег 2000 м - женщины; бег 3000 м - мужчины).

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

Перечень контрольных испытаний по направлению «Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)»

1. Оценка уровня функционального состояния организма (баллами не оценивается, учитывается при распределении нагрузки):

• Индекс Рюфье

После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15 с (P1), затем в течение 45 с выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 15 с (P2) и последние 15 с (P3) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$4x (P1 + P2 + P3) - 200$$

$$\text{Индекс Рюфье} = \text{-----}$$

10

Оценка работоспособности сердца.

Индекс Рюфье менее 0 – атлетическое сердце;

0,1 – 5 – «отлично» (очень хорошее сердце);

5,1 – 10 – «хорошо» (хорошее сердце);

10,1 – 15 – «удовлетворительно» (сердечная недостаточность средней степени);

15,1 – 20 – «плохо» (сердечная недостаточность сильной степени).

- **Проба Мартинэ-Кушелевского** (20 приседаний за 30 секунд).

Методика выполнения: после 5-минутного отдыха в положении сидя посчитать пульс за 10 сек., затем в течение 30 сек. выполнить 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опусканием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 сек., затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода за 10 сек.

Оценка: увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25% оценивается на "отлично", 25-50% - "хорошо", 51-75% "удовлетворительно", 76-100% - "неудовлетворительно", более 101% - "очень плохо". Восстановление пульса на 1-й минуте - оценивается как "отлично", на 2-й минуте - как "хорошо", на 3-й - "удовлетворительно", 4-й - "неудовлетворительно".

- **Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)**

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

2. Оценка уровня физической подготовленности:

- **Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)**

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)**

Выполняется из исходного положения в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию.

Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

- **Силовые упражнения (по выбору):**

- Группировка с гимнастической палкой из и.п.- лежа на спине, руки вверх (раз)
- Угол с прямыми ногами из и.п.- лежа на спине, руки прямые, хватом за ноги партнера (раз)
- Поднимание и опускание туловища с гимнастической палкой из и.п.- лежа на бедрах на гимнастической скамейке, палка на лопатках, ноги удерживает партнер. (раз)
- Приседания с отягощением из и.п. – стойка ноги врозь, до касания грузами коврика.
 - **Прыжковые упражнения (по выбору):**
 - Прыжки через гимнастическую скамейку, толчком двух ног (раз)
 - Прыжки через гимнастическую скакалку, толчком двух ног за 30 сек. (раз)
 - Упор–присев – упор –лежа (раз)
 - Прыжком смена положения ног из и.п. – упор-присев на правой, левая назад (счет под одну ногу) (раз)

по направлению «Волейбол»

Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств).
2. Бег 30 м: 5х6 м (оцениваются скоростные возможности).
3. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (оценка скоростно-силовой выносливости).
4. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя, стоя (оценка скоростно-силовых качеств).

Техническая подготовка

1. Передача двумя руками сверху (снизу), стоя у стены.
2. Испытание на точность подач.
 - **по направлению «Плавание»**
 1. Техника плавания, старта и поворота в спортивных способах плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс)
 2. Плавание 25 (50) метров вольным стилем
 3. Плавание 50 (100) метров вольным стилем
 4. Плавание 100 (200)метров вольным стилем
 - **по направлению «Атлетическая гимнастика»**
 1. Прыжок в длину с места
 2. Прыжки через гимнастическую скамейку боком (5 серий по 10 сек.) с интервалом отдыха (сумма серий, кол-во).
 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)
 4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)
 5. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз.)
 6. Поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (к-во раз).

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол. раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.1 5 10.3 5	10.5 0 11.2 0	11.2 0 11.5 5	11.5 0 12.4 0	12.1 5 13.1 5					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.0 0 12.3 0	12.3 5 13.1 0	13.1 0 13.5 0	13.5 0 14.4 0	14.3 0 15.3 0

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.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность.

Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

2. Тест на силовую подготовленность

- **Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены (кол-во раз)**

Подъем туловища выполняется из исходного положения лежа на спине, ноги удерживаются партнером, руки за головой в «замок». По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Необходимо подниматься до положения сидя на полу (вертикально) и возвращаться в исходное положение.

- **Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)**

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

3. Тест на общую выносливость.

Бег на дистанции 2000 и 3000 метров может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднeperесеченной местности.

Требования к рейтинг-контролю

Семестры	Темы	Виды работ	Баллы
1, 2	1-10	Работа на занятиях	16
		Сдача упражнений	34
Итого 1 уч. г.:			50
2,3	1-10	Работа на занятиях	16
		Сдача упражнений	34
Итого 2 уч. г.:			50
Итого за два уч. г.:			100
Всего:			100

VIII. Перечень педагогических и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (по необходимости)

Перечень лицензионного обеспечения:

- ОС: Microsoft Windows 8.1
- 7-Zip 9.20 (x64 edition)
- Adobe Reader XI (11.0.13) - Russian
- Google Chrome
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
- Microsoft Office профессиональный плюс 2013
- WinDjView 2.0.2

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является: обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития. Определение дозированной нагрузки, дифференцированная оценка уровня физической и технической подготовленности.

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию. Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий.

Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

Тестовая технология: текущий, промежуточный и итоговый контроль умений и навыков.

IX. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Спортивный и тренажерный залы, бассейн, соответствующие оборудование и инвентарь.

Х. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№ п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения
1.			
2.			
3.			