Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Задорожная Людмила Ивановна
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 10.09.2024 16:00:04
Уникальный программный ключ:
faa404d1aeb2a023b5f4a331ee5ddc540496512d

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Майкопский государственный технологический университет»

Факультет Экологический факультет

Кафедра Физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____Л.И. Задорожная
«_____» _____ 20___г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине	**Б1.В.13 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**
по направлению подготовки	38.05.02 Таможенное дело
по профилю подготовки (специализации)	
квалификация (степень) выпускника	специалист таможенного дела
форма обучения	Очная, Заочная,
год начала подготовки	2024

Майкоп

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО и учебного плана МГТУ по направлению подготовки (специальности) 38.05.02 Таможенное дело

Составитель рабочей программы:

старший преподаватель кафедры физического воспитания,	Подписано простой ЭП 26.06.2024	Манченко Татьяна Вячеславовна
(должность, ученое звание, степень)	(подпись)	(Ф.И.О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры:

Физического воспитания

(название кафедры)

Заведующий кафедрой:

26.06.2024	Подписано простой ЭП 26.06.2024	Свечкарёв Виталий Геннадьевич
	(подпись)	(Ф.И.О.)

Согласовано:

Руководитель ОПОП
заведующий выпускающей кафедрой
по направлению подготовки (специальности)

28.07.2024	Подписано простой ЭП 28.07.2024	Тазова Зарета Тальбиевна
	(подпись)	(Ф.И.О.)

Согласовано:

НБ МГТУ

(название подразделения)

09.08.2024	Подписано простой ЭП 09.08.2024	И. Б. Берберьян
	(подпись)	(Ф.И.О.)

1. Цели и задачи учебной дисциплины (модуля)

Цель дисциплины: Целью элективной дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, 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 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, 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.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП по направлению подготовки (специальности)

Дисциплина входит в перечень элективных дисциплин вариативной части ОП. Она имеет предшествующие логические и содержательно-методические связи с дисциплиной физическая культура в средней школе.

Дисциплина основана на знаниях научных законов человекознания. Для освоения дисциплины необходимы знания по теории и методике физического воспитания, анатомии и физиологии человека.

Дисциплина направлена на совершенствование двигательных качеств человека, формирование здорового образа жизни, формирования физической культуры личности.

Курс «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно связан с дисциплинами базовой части ОП «Физическая культура и спорт».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей(их) компетенции(й):

УК-7.1	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
УК-7.2	Использует основы физической культуры для сознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы. Общая трудоемкость дисциплины

Объем дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения.

		Формы контроля (количество)	Виды занятий	Итого часов	з.е.
		За	Пр		
Курс 1	Сем. 1	1	68	**68**	340
Курс 1	Сем. 2	1	68	**68**	340
Курс 2	Сем. 3	1	68	**68**	340
Курс 2	Сем. 4	1	68	**68**	340
Курс 3	Сем. 5	1	34	**34**	340
Курс 3	Сем. 6	1	34	**34**	340

Объем дисциплины и виды учебной работы по заочной форме обучения.

		Формы контроля (количество)	Виды занятий				Итого часов	з.е.
		За	Пр	КРАт	Контроль	СР		
Курс 3	Сем. 5		2			138	**140**	340
Курс 3	Сем. 6	1	8	0.25	3.75	188	**200**	340

5. Структура и содержание учебной и воспитательной деятельности при реализации дисциплины

5.1. Структура дисциплины для очной формы обучения.

Сем	Раздел дисциплины	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)								Формы текущего/промежуточной контроля успеваемости текущего (по неделям семестра), промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек	Лаб	ПР	СРП	КРАт	Контроль	СР	СЗ	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	практический (основной)	1-17			64						Получение знаний,умений,навыков
1	практический (тестирование)	1-17			4						Тестирование
1	промежуточная аттестация										Зачет
2	практический (основной)	1-17			64						Получение знаний,умений,навыков
2	практический (тестирование)	1-17			4						Тестирование
2	промежуточная аттестация										Зачет
3	практический (основной)	1-17			64						Получение знаний,умений,навыков
3	практический (тестирование)	1-17			4						Тестирование
3	промежуточная аттестация										Зачет
4	практический (основной)	1-17			58						Получение знаний,умений,навыков
4	практический (тестирование)	1-17			4						Тестирование
4	промежуточная аттестация										Зачет
4	День здоровья	13-16			6						Физкультурно-оздоровительное мероприятие
5	практический (основной)	1-17			30						Получение знаний,умений,навыков
5	практический (тестирование)	1-17			4						Тестирование
5	промежуточная аттестация										Зачет
6	практический (основной)	1-17			30						Получение знаний,умений,навыков
6	практический (тестирование)	1-17			4						Тестирование
6	промежуточная аттестация										Зачет
	ИТОГО:				**340**						

5.2. Структура дисциплины для заочной формы обучения.

Сем	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)							
		Лек	Лаб	ПР	СРП	КРАт	Контроль	СР	СЗ
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11
5	практический (начальный)			2				138	
6	практический (базовый)			6		0,25	3,75	188	
6	промежуточная аттестация(зачет)								
6	День здоровья			2					
	ИТОГО:			**10**		**0.25**	**3.75**	**326**	

5.4. Содержание разделов дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», образовательные технологии

Учебным планом не предусмотрено

5.5. Практические занятия, их наименование, содержание и объем в часах

Сем	№ раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Объем в часах		
			ОФО	ЗФО	ОЗФО
1	2	3	4	5	6
1	Раздел 1. Практический	ОФП,ОФК,баскетбол,волейбол,минифутбол,атлетическая гимнастика, фитнес, настольный теннис, киберспорт	68		
1	Раздел 2. Контрольный	Тестирование педагогическое			
2	Раздел 1. Практический	ОФП,ОФК,баскетбол,волейбол,минифутбол,атлетическая гимнастика, фитнес, настольный теннис, киберспорт	68		
2	Раздел 2. Контрольный	Тестирование педагогическое			
3	Раздел 1. Практический	ОФП,ОФК,баскетбол,волейбол,минифутбол,атлетическая гимнастика, фитнес, настольный теннис, киберспорт	68		
3	Раздел 2. Контрольный	Тестирование педагогическое			
4	Раздел 1. Практический	ОФП,ОФК,баскетбол,волейбол,минифутбол,атлетическая гимнастика, фитнес, настольный теннис, киберспорт, День здоровья	68		
4	Раздел 2. Контрольный	Тестирование педагогическое			
5	Раздел 1. Практический	ОФП,ОФК,баскетбол,волейбол,минифутбол,атлетическая гимнастика, фитнес, настольный теннис, киберспорт	34	2	
5	Раздел 2. Контрольный	Тестирование педагогическое			
6	Раздел 1. Практический	ОФП,ОФК,баскетбол,волейбол,минифутбол,атлетическая гимнастика, фитнес, настольный теннис, киберспорт	34	8	
6	Раздел 2. Контрольный	Тестирование педагогическое			
	ИТОГО:		**340**	**10**	

Симуляционные занятия, их наименование, содержание и объем в часах

Учебным планом не предусмотрено

5.6. Лабораторные занятия, их наименование и объем в часах

Учебным планом не предусмотрено

5.7. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Учебным планом не предусмотрено

5.8. Самостоятельная работа студентов

Содержание и объем самостоятельной работы студентов

Сем	Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения	Сроки выполнения	Объем в часах		
				ОФО	ЗФО	ОЗФО
1	2	3	4	5	6	7
5	Подготовительный	ОФП, ОФК	1-17 неделя		138	
6	Базовый (основной)	ОФП, ОФК	1-17 неделя		188	
6	Контрольный	Тестирование				
	ИТОГО:				**326**	

5.9. Календарный график воспитательной работы по дисциплине

Модуль	Дата, место проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	04.2026 ФГБОУ ВО «МГТУ»	ОФО Физкультурно-оздоровительноемероприятие	групповая	Мешвез Р.К.	УК-7.1; УК-7.2;
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	06.2027 ФГБОУ ВО «МГТУ»	ЗФО Физкультурно-оздоровительноемероприятие	групповая	Свечкарёв В.Г.	УК-7.1; УК-7.2;

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

6.1. Методические указания (собственные разработки)

Название	Ссылка
Волейбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки квалификация выпускника бакалавр / Белоус Л.К., Галюнко Т.Э. - Майкоп: 2020. - 81 с.	http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100053654
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (оздоровительная физическая культура) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / составители: Двойникова Е.С., Гучетль И.Н. - Майкоп: 2021. - 93 с	http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2000044271
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Мини-футбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / составители: Уджуху И.А., Манченко Ю.В., Мешвез Р.К. - Майкоп, 2021. - 127 с.	http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=1000043048&DOK=0B9D8B&BASE=0007AA
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (атлетическая гимнастика): [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие / ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т; составители: Иващенко Т.А., Манченко Т.В. - Майкоп, 2022. - 106 с.	http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=1000043022&DOK=0B9DB7&BASE=0007AA
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (баскетбол): учебно-методическое пособие / ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т; составители: Т.Э. Галюнко, Л.К. Белоус. - Майкоп, 2022. - 108 с.	http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100053195&DOK=0BA960&BASE=0007AA

6.2. Литература для самостоятельной работ

Название	Ссылка
Зайцев А.А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов / А.А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А.А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 227 с.— URL:	https://urait.ru/bcode/518911
Элективные курсы по физической культуре и спорту на основе спортивных игр : учебно-методическое пособие / А. М. Дубов, И. В. Кулькова, Н. Ю. Бурнашова [и др.] ; под редакцией А. М. Дубова, И. В. Кульковой. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2021. — 244 с. — ISBN 978-5-4263-1033-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/122483.html	https://www.iprbookshop.ru/122483.html

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Этапы формирования компетенции (номер семестр согласного учебному плану)			Наименование учебных дисциплин, формирующие компетенции в процессе освоения образовательной программы
ОФО	**ЗФО**	**ОЗФО**	
УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.			
6	6		Строевая подготовка, военная топография
4	6		Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков
56	5		Физическая культура и спорт
123456	56		Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
УК-7.2 Использует основы физической культуры для сознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.			
6	6		Строевая подготовка, военная топография
4	6		Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков
123456	56		Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
56	5		Физическая культура и спорт

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Наименование оценочного средства
	неудовлетворительно	**удовлетворительно**	**хорошо**	**отлично**	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.					
Знать: нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	тесты
Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и	Частичные умения	Неполные умения	Умения полные, допускаются небольшие ошибки	Сформированные умения	

Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Наименование оценочного средства
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
1	2	3	4	5	6
профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей.					
Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического само совершенствования.	Частичное владение навыками	Несистематическое применение навыков	В систематическом применении навыков допускаются пробелы	Успешное и систематическое применение навыков	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
УК-7.2 Использует основы физической культуры для сознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.					
Знать: требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	тесты
Уметь: оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.	Частичные умения	Неполные умения	Умения полные, допускаются небольшие ошибки	Сформированные умения	
Владеть: основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации	Частичное владение навыками	Несистематическое применение навыков	В систематическом применении навыков допускаются пробелы	Успешное и систематическое применение навыков	

Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Наименование оценочного средства
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
1	2	3	4	5	6
конкретной профессиональной деятельности.					
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
УК-7.2 Использует основы физической культуры для сознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.					
Знать: требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	тесты
Уметь: оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.	Частичные умения	Неполные умения	Умения полные, допускаются небольшие ошибки	Сформированные умения	
Владеть: основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Частичное владение навыками	Несистематическое применение навыков	В систематическом применении навыков допускаются пробелы	Успешное и систематическое применение навыков	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.					
Знать: нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	тесты

Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Наименование оценочного средства
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
1	2	3	4	5	6
полноценную социальную и профессиональную деятельность.					
Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей.	Частичные умения	Неполные умения	Умения полные, допускаются небольшие ошибки	Сформированные умения	
Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования.	Частичное владение навыками	Несистематическое применение навыков	В систематическом применении навыков допускаются пробелы	Успешное и систематическое применение навыков	

7.3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерный перечень оценочных средств, их краткая характеристика и шкала оценивания

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Шкала оценивания
Текущий контроль успеваемости			
Тест	Тестом в физическом воспитании называется измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей человека на данный момент. Эту информацию используют как основу для управления достижениями обучающихся. Тестирование двигательных возможностей человека помогает решению ряда сложных педагогических задач: выявлять уровни развития кондиционных и координационных способностей, оценивать качество технической и тактической подготовленности.	Фонд тестовых заданий	Пятибалльная шкала
Промежуточная аттестация			

Зачёт	Форма проверки знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися в процессе усвоения учебного материала практических и семинарских занятий по дисциплине.	Фонд тестовых заданий	Двухбалльная шкала

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов (текущий контроль) *

Женщины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2 км (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 1 км (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	25	20	17	13	10
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз	20	16	10	6	4
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой - количество раз	60	50	40	30	25
9	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

* для всех элективных дисциплин, кроме 06 – оздоровительная физическая культура

Мужчины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3 км (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1 км (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6

4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине - количество раз	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях - количество раз	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины - количество раз	10	7	5	3	2
8	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
9	Тест Купера (м)	2800	2500	2000	1600	1500

* для всех элективных дисциплин, кроме 06 – оздоровительная физическая культура

Тесты для промежуточной аттестации

01 - общая физическая подготовка*

Контрольные упражнения	**Оценка в баллах**									
	женщины					**мужчины**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Бег 2000 м (мин., сек)	10.30	10.50	11.30	12.30	13.00					
Бег 3000м (мин., сек)						12.30	13.00	13.30	14.30	15.30
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)						15	12	10	7	5
Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	25					

* для всех элективных дисциплин кроме 06 – оздоровительная физическая культура.

02 - баскетбол

Контрольные упражнения	**Оценка в баллах**									
	женщины					**мужчины**				

	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1 курс										
1.Ведение мяча на 20 м (сек)	9,2	9,6	10,2	10,4	10,6	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6
2. Штрафные броски:10 бросков: количество попаданий	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
2курс										
1.Ведение мяча на 20 м (сек)	9,0	9,4	10,0	10,2	10,4	8,0	8,4	8,8	9,0	9,2
2. Штрафные броски: 10 бросков: количество попаданий	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
3курс										
1.Ведение мяча на 20 м (сек)	9,0	9.2	9,8	9,6	10,2	7,8	8,2	8,8	9,0	9,2
2.Штрафные броски: 10 бросков: количество попаданий	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3

03 - волейбол

Контрольные упражнения	Оценка в баллах									
	женщины					мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1 курс										
1.Подача, выполняется любым способом: 10 подач.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

2. Прием-передача мяча с партнером	34	33	32	31	30	39	38	37	36	35
2курс										
1.Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
2. Нападающий удар в паре 10 раз.	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3
3курс										
1. Верхняя прямая подача:6 подач в заданную зону	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
2. Нападающий удар в прыжке у сетки 10 раз	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3

04 - минифутбол

Контрольные упражнения	**Оценка в баллах**									
	женщины					**мужчины**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1 курс										
1.Ведение мяча на 30 м, обводка 5 стоек, через 6 м(сек)	11,2	11,6	12,2	12,4	12,6	9,2	9,6	10,2	10,4	10,6
2. Жонглирование мячом (кол-во раз)	40	35	30	25	20	50	40	35	30	25
2 курс										
1.Ведение мяча на 30 м, обводка 5 стоек, через 6 м (сек)	11,1	11,5	12,1	12,3	12,5	9,1	9,5	10,1	10,3	10,7
2. Жонглирование мячом (кол-во раз)	45	40	35	30	25	55	50	40	35	30

3 курс										
1.Ведение мяча на 30 м, обводка 5 стоек, через 6 м(сек)	11,0	11,4	12,0	12,2	12,4	9,0	9,4	10,0	10,2	10,6
2. Жонглирование мячом (кол-во раз)	50	45	40	35	30	60	55	50	40	35

05 - атлетическая гимнастика

Контрольные упражнения	**Оценка в баллах**									
	женщины					**мужчины**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1 курс										
1.Упражнение «планка» (сек)	60	55	50	45	40	90	80	70	60	50
2. Содержание мышц в организме (%)	42	40	38	37	36	56	53	50	47	44
2курс										
1.Упражнение «планка» (сек)	90	80	70	60	50	120	110	100	90	80
2. Содержание мышц в организме (%)	43	41	39	38	37	57	54	51	48	45
3 курс										
1.Упражнение «планка» (сек)	120	110	100	90	80	180	170	160	1500	140
2. Содержание мышц в организме (%)	44	42	40	39	38	58	55	52	49	46

06 - оздоровительная физическая культура

Контрольные упражнения	Оценка в баллах										
	женщины					мужчины					
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
1 курс											
1. Тест Купера (м)	2000	1800	1500	1300	1000	2200	2000	1700	1500	1200	
2. Проба Штанге (сек)	60	50	40	30	25	70	60	50	40	30	
2 курс											
1. Тест Купера (м)	2000	1800	1500	1300	1000	2250	2050	1750	1550	1250	
2. Проба Штанге (сек)	70	60	50	40	30	80	70	60	50	40	
3 курс											
1. Тест Купера (м)	2000	1800	1500	1300	1000	2300	2100	1800	1600	1300	
2. Проба Штанге (сек)	80	70	60	50	40	90	80	70	60	50	

10 - фитнес

Контрольные упражнения	Оценка в баллах									
	женщины					мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1 курс										
1. Планка (сек)	90	75	60	45	30	90	75	60	45	30
2. Лежа на животе, ноги закреплены,	105	75	50	40	30	105	75	50	40	30

руки за головой , удержание туловища под углом 25-30 градусов «Кобра» (сек)										
3. Удержание прямого угла в приседе стоя у стены (сек.)	100	90	80	70	60	100	90	80	70	60
4. Комплексный силовой тест за 30 сек: упор лежа -упор присев –встать (Берпи)	17	15	13	12	10	19	17	15	13	11
2 курс										
1. Планка (сек)	105	90	75	60	45	105	90	75	60	45
2. Лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой , удержание туловища под углом 25-30 градусов «Кобра» (сек)	120	105	75	50	40	120	90	75	50	40
3. Удержание прямого угла в приседании стоя у стены (сек.)	110	100	90	80	70	110	100	90	80	70
4. Комплексный силовой тест за 30 сек: упор лежа -упор присев –встать (Берпи)	18	16	14	13	11	21	19	17	15	12
3 курс										
1. Планка (сек)	120	105	90	75	60	120	105	90	75	60
2. Лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой , удержание туловища под углом 25-30 градусов «Кобра» (сек)	135	110	90	60	50	135	110	90	60	50
3. Удержание прямого угла в приседании стоя у стены (сек.)	120	110	100	90	80	120	110	100	90	80
4. Комплексный силовой тест за 30 сек: упор лежа -упор присев –встать (Берпи)	19	18	15	14	12	23	21	19	17	13

11 - настольный теннис

Контрольные упражнения	**Оценка в баллах**									
	женщины					**мужчины**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

1 курс										
1. Игра ударами «накат» справа по диагонали стола 1-я серия	35	30	25	20	15	40	35	30	25	20
2.Игра ударами «накат» слева по диагонали стола 1-я серия	35	30	25	20	15	40	35	30	25	20
3.Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	7	6	5	4	3	8	7	6	5	4
4. Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	7	6	5	4	3	8	7	6	5	4
2 курс										
1. Игра ударами «накат» справа по диагонали стола 1-я серия	40	35	30	25	20	50	45	40	35	30
2. Игра ударами «накат» слева по диагонали стола 1-я серия	40	35	30	25	20	50	45	40	35	30
3. Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4
4. Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4
3 курс										
1. Игра ударами «накат» справа по диагонали стола 1-я серия	50	45	40	35	30	60	55	50	45	40
2. Игра ударами «накат» слева по диагонали стола 1-я серия	50	45	40	35	30	60	55	50	45	40
3. Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	9	8	7	6	5	9	8	7	6	5
4. Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	9	8	7	6	5	9	8	7	6	5

12 - киберспорт

Контрольные упражнения	**Оценка в баллах**									
	женщины					**мужчины**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1 курс										

Игра с компьютером в Fifa (2018-2023), уровень начальный, кол-во побед из 5-ти игр.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
2 курс										
Игра с компьютером в Fifa (2018-2023), уровень средний, кол-во побед из 5-ти игр.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3 курс										
Игра с компьютером в Fifa (2018-2023), уровень сложный, кол-во побед из 5-ти игр.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

Критерии выставления оценок при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации

Критерии	**Оценка**	
	Зачтено	**Не зачтено**
Сдача тестов	Средняя оценка тестов не менее 2 баллов	Средняя оценка тестов менее 2 баллов
Посещаемость	Высокая	Менее 80 % по неуважительной причине
Активность на практических занятиях	Высокая активность на практических занятиях	Пассивность на практических занятиях

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Оценка знаний, умений, навыка и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых

мер по ее корректировке, а также для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
Обучающийся на высоком уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Обучающийся на среднем уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

8.1. Основная литература

Название	Ссылка
Волейбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки квалификация выпускника бакалавр / Белоус Л.К., Галюнко Т.Э. - Майкоп: 2020. - 81 с.	http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100053654
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (оздоровительная физическая культура) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / составители: Двойникова Е.С., Гучетль И.Н. - Майкоп: 2021. - 93 с	http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2000044271
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Мини-футбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / составители: Уджуху И.А., Манченко Ю.В., Мешвез Р.К. - Майкоп, 2021. - 127 с.	http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=1000043048&DOK=0B9D8B&BASE=000001&time=1650357852&sign=065b7133911a23ae4dcff91da8fdaa85
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (атлетическая гимнастика): [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие / ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т; составители: Иващенко Т.А., Манченко Т.В. - Майкоп, 2022. - 106 с.	http://lib.mkgtu.ru/?redirect=http%3A%2F%2Flib.mkgtu.ru%3A8002%2Flibdata.php%3Fid%3D1000043022%26DOK%3D0B9DB7%26BASE%3D000001
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (баскетбол): учебно-методическое пособие / ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т; составители: Т.Э. Галюнко, Л.К. Белоус. - Майкоп, 2022. - 108 с.	http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100053195&DOK=0BA960&BASE=000001

8.2. Дополнительная литература

Название	Ссылка
Зайцев А.А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов / А.А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А.А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 227 с.— URL:	https://urait.ru/bcode/518911
Элективные курсы по физической культуре и спорту на основе спортивных игр : учебно-методическое пособие / А. М. Дубов, И. В. Кулькова, Н. Ю. Бурнашова [и др.] ; под редакцией А. М. Дубова, И. В. Кульковой. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2021. — 244 с. — ISBN 978-5-4263-1033-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/122483.html	https://www.iprbookshop.ru/122483.html

8.3. Информационно-телекоммуникационные ресурсы сети «Интернет»

Znanium.com. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / ООО "Научно-издательский центр Инфра-М". – Москва, 2011 - – URL: http://znanium.com/catalog (дата обновления: 06.06.2019). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. Фонд ЭБС формируется с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. http://znanium.com/catalog/ IPRBooks. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / Общество с ограниченной ответственностью Компания "Ай Пи Ар Медиа". – Саратов, 2010 - . – URL: http://www.iprbookshop.ru/586.html - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст электронный. Является распространенным образовательным

электронным ресурсом для высших и средних специальных учебных заведений, научно-исследовательских институтов, публичных библиотек, приобретающих корпоративный доступ для своих обучающихся, преподавателей и т.д. ЭБС включает учебную и научную литературу по направлениям подготовки высшего и среднего профессионального образования. http://www.iprbookshop.ru/586.html Национальная электронная библиотека (НЭБ) : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры Российской Федерации, Российская государственная библиотека. – Москва, 2004 - – URL: https://нэб.рф/. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. НЭБ - проект Российской государственной библиотеки. Начиная с 2004 г. Проект Национальная электронная библиотека (НЭБ) разрабатывается ведущими российскими библиотеками при поддержке Министерства культуры Российской Федерации. Основная цель НЭБ - обеспечить свободный доступ гражданам Российской Федерации ко всем изданным, издаваемым и хранящимся в фондах российских библиотек изданиям и научным работам, – от книжных памятников истории и культуры, до новейших авторских произведений. В настоящее время проект НЭБ включает более 1.660.000 электронных книг, более 33.000.000 записей каталогов. https://нэб.рф/ Периодические издания доступные обучающимся и сотрудникам ФГБОУ ВО МГТУ по подписке и на основании контрактов и лицензионных соглашений. /index.php/resursy/37-periodicheskie-izdaniya Ресурсы открытого доступа

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

01- общая физическая подготовка

Существующая в настоящее время ситуация, при которой многие студенты уделяют физическим упражнениям в лучшем случае лишь до 4 часов в неделю, занимаясь только в рамках обязательных учебных занятий по физическому воспитанию, является гиподинамической. Оптимальным считается двигательный режим для студентов мужчин 8 -12 часов в неделю, а для женщин 6-10 часов. В связи с этим важным фактором оптимизации двигательной активности является такие формы самостоятельных занятий студентов; физическими упражнения, как тренировки, физкультурные паузы и физкультурные минутки, ежедневные прогулки, походы выходного, дня и т.д. При этом целенаправленно заниматься физическими упражнениями желательно не менее 6-8 часов в неделю мужчинам и 5-7 часов женщинам.

Реализация такого двигательного режима требует ежедневной организации двигательной деятельности в объеме 1,5-2 часов. Причем необходимыми условиями самостоятельных занятий являются свободный выбор средств и методов, достаточно высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект.

В самостоятельных занятиях студентов необходимо широкое использование средств физического воспитания для всестороннего физического воздействия, в том числе оказывающих влияние на сосудистую систему головного мозга (дыхательная гимнастика, упражнения для мышц зрительного аппарата, для релаксации и т.п.).

На начальном этапе таких занятий желательно предпочтение отдать индивидуальной форме. Она позволяет наиболее эффективно учитывать индивидуальные особенности и, в частности, психологическую и физическую готовность индивида к выбору программы, определению нагрузки и др. в частности, женщине бегать вместе с мужчиной можно рекомендовать лишь в случае, если она находится в хорошей спортивной форме и способна преодолеть 1,5 км.быстрее 10 мин. Для начинающей это нежелательно, т.к. может привести к деморализации и возникновению вполне объяснимого желания совсем прекратить занятия.

Тренироваться рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься лишь один раз в неделю нецелесообразно, т.к. это не только не способствует повышению уровня тренированности организма, но и может привести к травмам. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня. Не рекомендуется тренироваться со значительными нагрузками утром сразу после сна натощак.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать всестороннему развитию физических качеств, а

также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Структура самостоятельного тренировочного занятия должна состоять из трех частей (разминки, основной части и заминки).

Для студентов можно в первую очередь порекомендовать использование программ с преимущественно циклическими упражнениями (ходьба, бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед или велотренажер, ходьба по лестнице, прыжки со скакалкой, спортивные игры, аэробика и т.п.) в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Весьма популярным и эффективным средством укрепления здоровья являются занятия циклическими упражнениями в режиме ходьба оздоровительный бег (трусца). Такие занятия укрепляют мышцы, тренируют сердечно сосудистую и дыхательную системы, улучшают обмен веществ в организме, благотворно влияют на функции нервной системы. Заниматься лучше ежедневно, но не реже 2х-3х раз в неделю.

Приступая к занятиям, следует посоветоваться с врачом и подобрать свободную, не стесняющую движений и соответствующую погоде одежду и легкую обувь на мягкой, толстой подошве. Начинать занятие следует с ходьбы и выполнения нескольких гимнастических упражнений. Это подготовит организм к более высокой нагрузке.

Продолжительность бега для начинающих 3-5 минут с последующим увеличением продолжительности бега за занятие на 30-60 секунд. При регулярных занятиях время бега можно довести до 25-30 минут у мужчин и до 20-25 минут у женщин. Темп бега 7-10 минут на километр. На первом году занятий следует увеличивать только дистанцию, но не скорость бега. В то же время увеличивать расстояние пробежек следует лишь тогда, когда занимающийся овладеет нормальным дыханием, когда мышцы брюшного пресса достаточно окрепнут, а стопа станет гибкой и сильной; когда бегая, он не задыхается, не краснеет, не покрывается испариной. Важно, чтобы человек выбрал для себя такой темп, который ему подходит. При появлении усталости, сильной одышки, учащенного сердцебиения, а также болей в области печени или икроножных мышц следует переходить на ходьбу, а когда боль исчезнет, продолжать бег. В тех случаях, когда увлекаясь, занимающиеся увеличивают тренировочные нагрузки без предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата, может возникнуть заболевание надкостницы. В качестве предупреждения этого заболевания очень полезен бег - босиком по траве в заключительной части тренировки ходьба босиком по гравию. При самых легких формах этого заболевания можно рекомендовать не прекращение тренировок, а лишь временное снижение тренировочных нагрузок, смену жесткого грунта на более мягкий.

У начинающих могут появиться и держаться несколько дней боли в мышцах ног. В этом случае после бега рекомендуется принять горячую ножную ванну в течение 10-20 минут и сделать самомассаж. В тех случаях, когда сильно устает стопа и становится тяжело ходить, следует укрепить мышцы бедра. Несколько раз в день по 30 секунд лежа, сидя или стоя надо прижимать ногу к ноге, сжимать ногами книгу, подушечку, свои руки. Для устранения местного утомления в ногах еще лучше, по возможности, использовать велосипед, велотренажер, велоэргометр. Во время езды на велосипеде стопа испытывает нагрузку в 3-4 раза меньшую, чем во время бега трусцой.

Во время оздоровительного бега надо следить за осанкой, туловище сохранять в вертикальном положении и стараться смотреть на

10-15 метров вперед. Мышцы плечевого пояса и рук расслаблены. Нога ставится на пятку с последующим перекатом на всю ступню. Длина шага от 30 до 80 см.

Следует внимательно следить за пульсом. Максимальная ЧСС не должна превышать а минут/ величину, равную 180 минус возраст. Например, при возрасте 25 лет пульс при беге должен быть не более 155 ударов в минуту /180 минус 25/. Через 15-20 минут после бега пульс должен восстановиться до исходных величин.

Продолжительность занятий может быть различной. За счет повышения двигательной активности можно сократить ее длительность.

Так двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км в час может заменить 15 минутный бег со скоростью 10 км в час или 30 минут игры в баскетбол. Не следует забывать и очень популярные у молодежи танцы. Их высокая эмоциональность сочетается с достаточно высоким функциональным воздействием пульсовой режим 120-140 уд/мин.

Считают, что для того чтобы укрепить здоровье вполне достаточно 20-30 минут (3-4 км) ежедневного бега трусцой.

Каждому студенту можно рекомендовать заниматься тем, что ему больше нравится.

Конечно, тому, кто прикован к письменному столу, весьма полезны и прогулки и пробежки. Но если он весь день вынужден проводить на ногах, то лучшим отдыхом для него будут другие циклические упражнения плавание, гребля и т.п. Абсолютным противопоказанием к занятиям бегом, как и другими тренировочными нагрузками, являются острие заболевания, включая простудные, а также обострение хронических болезней.

У многих студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, со временем возникает немало проблем, связанных с потерей гибкости в шейном и поясничном отделах позвоночного столба. С годами уже в среднем возрасте эта проблема начинает волновать подавляющее большинство людей, не занимающихся физическими упражнениями. В частности, с возрастом многие люди жалуются на боли и онемение мышц плечевого пояса.

Причем нарушение функций может становиться очевидным не сразу, а лишь после того, как суставы успевают потерять до 50% своей подвижности.

Для сохранения хорошей осанки и предупреждения радикулитов важно хорошее развитие мышц брюшного пресса и спины. Боли в поясничной области один из самых распространенных недугов, которыми страдают в той или иной форме около 80% всех взрослых людей. Однако в подавляющем большинстве случаев такие боли, благодаря упражнениям для мышц брюшного пресса и спины, а также упражнений на гибкость, ослабевают или исчезают независимо от вызвавшей их причины. Тем же, кто уже страдает радикулитом, следует приступать к выполнению таких движений очень осторожно, сосредоточив внимание на упражнениях, способствующих растягиванию. Силовые же упражнения усложнять очень постепенно, учитывая свои индивидуальные возможности.

Когда занимающийся сможет выполнять каждое такое упражнение по 10 раз дважды в день, в том числе во время УГГ, можно сократить количество занятий до одного, но повторять каждое упражнение по 20 раз. Приобретенную таким образом силу мышц достаточно поддерживать при трех четырех занятиях в неделю.

Определенную специфику имеют тренировочные занятия женщин. При их организации следует учитывать анатомо-физиологические и психические особенности женского организма. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Особенно это важно для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, поскольку при сидячем положении мышцы, тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов. В связи с этим мышцы теряют эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения и функциональной деятельности этих органов.

Ряд особенностей имеется и в деятельности сердечно сосудистой, дыхательной, нервной и других систем женщины. Они выражаются в более частом сердцебиении и дыхании, менее выраженном повышении кровяного давления, более продолжительном периоде восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потере спортивной формы при прекращении тренировочных занятий.

Методика проведения занятий женщин также имеет свои особенности. По сравнению с мужчинами тренировочные занятия с ними должны отличаться меньшей физиологической нагрузкой и более постепенным нарастанием ее объема и интенсивности. Содержание занятий, особенно для начинающих, должно быть интересным, эмоциональным, разнообразным, для развития всех мышечных групп. Разминку следует проводить более тщательно и продолжительнее, чем при тренировке мужчин.

Наряду с упражнениями, укрепляющими мышцы спины, брюшного пресса и тазового дна, особое место должно отводиться упражнениям, способствующим поддержанию высокой подвижности различных отделов позвоночника, в том числе и шейного. При выполнении упражнений следует избегать резких сотрясений тела (прыжки со значительной высоты и т.п.), а также упражнений, требующих мгновенных сильных напряжений и усилий при подъеме груза, столкновений с соперником и др.

Даже для хорошо подготовленных спортсменок рекомендуется исключать упражнения, сопровождающиеся задержкой дыхания и

натуживанием, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза.

Самостоятельные занятия по той или иной программе или избранному виду спорта, проводимые методически правильно, благоприятно отражаются на здоровье женского организма, способствуют укреплению различных систем и опорно-двигательного аппарата, формированию изящного телосложения и грациозности движений.

В то же время студенткам необходимо очень тщательно вести дневник самоконтроля и в случае появления признаков значительного утомления или других нежелательных явлений снижать или временно прекращать тренировочные нагрузки. При стойких нежелательных явлениях необходимо обратиться за консультацией к преподавателю и врачу.

Планирование самостоятельных занятий должно осуществляться под руководством преподавателя с целью четкого определения последовательности решения задач, повышения уровня функциональной подготовленности организма и овладения техникой различных физических упражнений.

Перспективное планирование самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать, на весь, период обучения в вузе с учетом состояния здоровья и исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности. Оно должно быть направлено в первую очередь на достижение глазной цели сохранение и улучшение здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности. В то же время студенты, имеющие определенную спортивно-техническую подготовку, должны стремиться совершенствовать свое спортивное мастерство.

Самостоятельные тренировочные и другие занятия должны проводиться под руководством преподавателя на всех годах обучения, независимо от того, проводятся ли на данном курсе обязательные занятия по физическому воспитанию.

При планировании и проведении многолетних самостоятельных занятий за основу берется годичный цикл. При этом постоянно следует уделять внимание вопросу оптимального сочетания умственной и физической деятельности. В частности, в период зачетной и экзаменационной сессии, объем и интенсивность физических нагрузок должны быть значительно снижены, оставаясь лишь на уровне активного отдыха.

В то же время при многолетнем перспективном планировании общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения в течение года, должна все же с каждым годом иметь, по возможности, тенденцию к повышению.

Управление самостоятельными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающегося на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с этим в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

Для осуществления управления процессом самостоятельных занятий необходимо проведение ряда мероприятий.

Во-первых, должна быть четко определена цель этих занятий, учитывавшая индивидуальные особенности занимающегося (здоровье, подготовленность, интересы, волевые и психические качества, условия питания, учебы и быта, другие факторы).

Должны быть разработаны и систематически корректируемы перспективный и годичные планы, а также планы на периоды, этапы у. микроциклы тренировочных занятий.

Для достижения наибольшей эффективности самостоятельной физкультурной деятельности в зависимости от результатов самоконтроля должны систематически определяться и соответственно изменяться содержание, организация, методика и условия занятий, применяемые средства.

При предварительном учете фиксируются данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающегося. Значительное место при этом должно занимать тестирование.

Текущий учет позволяет анализировать показатели занятий: их количество в неделю, месяц, семестр, год; выполненный объем и интенсивность нагрузки, результаты тестирования и участия в соревнованиях. Анализ этих показателей позволяет оценивать правильность избранного пути и вносить необходимые поправки в планы занятий.

Желательно с помощью преподавателя каждому занимающемуся планировать выполнение конкретных результатов тестирования и соревнований в те или иные периоды тренировочных занятий.

В конце семестра, периода или годичного цикла занятий осуществляется итоговый учет, предполагающий сопоставление исходных и итоговых данных состояния здоровья и тренированности, а также данных объема и интенсивности физических, учебных, температурных и других нагрузок. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы занятий на следующий годичный цикл.

Результаты многих видов учета и самоконтроля желательно представлять в виде количественных показателей: ЧСС, вес тела,

физические нагрузки, результаты выполнения тестов, спортивные показатели и др. Эти данные лучше представлять в виде графика, что облегчает отражение динамики состояния здоровья и уровня подготовленности занимающегося, повседневное управление процессом самовоспитания.

Самостоятельные занятия бывают наиболее эффективны лишь при интенсивности и объеме физических нагрузок, находящихся в определенных границах. Нагрузки с интенсивностью ниже минимальной границы практически малоэффективны, выше максимальной могут нанести вред здоровью.

Наиболее удобным методом сценки воздействия той или иной нагрузки на конкретного человека является определение ЧСС (пульса) немедленно после работы, за первые 10 секунд сразу после завершения бега, плавания и т.п.; затем результат умножается на 6, определяя ЧСС в минуту. Такой подсчет приходится делать только на первых занятиях с целью выбора оптимального темпа работы.

Максимально допустимой частотой пульса условно считается 75% от величины, определяемой по формуле: «220 минус возраст». Для студента в возрасте 20 лет он равен 150 ударов в минуту (75% от 200).

Минимальной границей считается работа при ЧСС 120 уд/мин. Однако дозировка используемой тренировочной циклической нагрузки студентами, имеющими большую массу тела, должна быть на 20-35% меньшей по сравнению с лицами, имеющими небольшой и средний вес. Дефицит следует компенсировать Гимнастическими упражнениями, игрой в волейбол или бадминтон.

Основным средством тренировки начинающих заниматься аэробикой, оздоровительным бегом и т.п. должна быть легкая равномерная работа от 15 до 30 минут при пульсе 120-130 уд/мин. Подготовленными же спортсменами такая нагрузка используется в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению.

Поиск оптимальных, наиболее эффективных нагрузок ведется давно. При определении индивидуальных нагрузок можно воспользоваться технологией выбора тренировочных режимов. Первый режим можно назвать удовольствие эффект.

Его суть в том, чтобы определять оптимум беговой и т.п. нагрузки, на основании наличия положительных эмоций. Если занимающийся испытывает чувство радости, можно продолжать работу, а при появлении негативных ощущений следует снизить нагрузку, перейдя на ходьбу и т.п. Основная работа возобновляется после ликвидации тягостного чувства. Обычно такие нагрузки непродолжительны и их интенсивность невысока. Уже при трехразовых занятиях в неделю эти нагрузки оказывают оздоровительный эффект, хотя прирост резервных возможностей при этом невелик. Используя режим удовольствия эффект, можно быть в полной уверенности в исключении негативных ситуаций при занятиях циклическими упражнениями.

Второй режим тренировочная работа с интенсивностью при ЧСС 135-155 уд/мин., а продолжительность нагрузки определяется наличием выраженного утомления. Тренировки при такой ЧСС очень эффективны и широко распространены. Работа в этом случае полностью аэробна, кислородный долг не образуется, развивается аэробные возможности организма. Исследования показывают, что при трех или четырех занятиях в неделю, в каждом из которых выполняется по 10-15 мин. такой непрерывной циклической нагрузки, прекращается разрушающее действие гиподинамии на организм, нормализуется вес тела, повышаются резервные возможности и сопротивляемость организма заболеваниям.

Условно индивидуальную нагрузку с такой интенсивностью принято определять по формуле пульс = 180 уд/мин, минус возраст.

Тренировка в третьем режиме (при ЧСС от 150 до 170 уд/мин.) допускается только у хорошо подготовленных спортсменов не старше 50 лет с многолетним стажем занятий. Но в любом случае через 10 мин. после ее завершения пульс должен быть не больше 15-16 ударов за 10 секунд (90-95 уд/мин.). Восстановление же пульса до исходной величины обычно наступает через 15-20 минут отдыха.

Надежным критерием интенсивности нагрузки, при которой ЧСС не превышает 130 уд/мин., является дыхание через нос (при хорошей носоглотке). Момент, когда занимающийся вынужден вдохнуть через рот дополнительную порцию воздуха, соответствует увеличению пульса до 140-150 уд/мин. (верхняя граница аэробного обмена).

Субъективное ощущение тяжести, которое обычно появляется при ускорениях или беге в гору, сигнализирует о переходе с аэробного в смешанный режим энергообеспечения с увеличением пульса до 150-160 уд/мин. границы, переступать которую малоподготовленным людям опасно.

При проведении самостоятельных занятий важно соблюдение правил гигиены, включающих в себя распорядок дня с разумным чередованием труда и отдыха и с использованием физических упражнений, рациональное питание, гигиену сна, тела, одежды, обуви, отказ от вредных привычек и др. При занятиях в холодный период следует учитывать ряд правил. Во-первых, в морозные и ветреные дни перед выходом на воздух следует помассировать переднюю поверхность шеи и сделать несколько глотательных движений. При температуре ниже 10С необходимо уже в самом начале занятия достаточно резко повысить интенсивность нагрузки путем проведения бега в среднем, а других упражнений в быстром темпе. В то же время необходимость такого резкого увеличения нагрузки в самом начале занятия отпадает при более высоких температурах воздуха. Обильного потовыделения с последующим охлаждением организма следует избегать, так как если в начале занятия чувство некоторого озноба безопасно и даже полезно, то вторичного озноба в ходе занятий допускать нельзя.

Невозможно рекомендовать какой-либо вид одежды и обуви для всех случаев. Они должны обязательно соответствовать погоде, содержанию занятия, физической подготовленности, степени закаленности и состоянию здоровья занимающегося в данный момент. Особого внимания требует к себе костюм тех, кто выходит заниматься на открытый воздух после продолжительного перерыва, после

болезни.

Наиболее опасным для здоровья является не воздействие холодного воздуха на все тело, а охлаждение небольших его участков (ступней ног, груди, суставов и т.д.). Чем больший участок кожи охлаждается, тем медленней происходит снижение температуры тела и тем меньше опасность для возникновения простуды.

Заключение врача о состоянии здоровья свидетельствует о возможности использования физических нагрузок. Регламентация нагрузок и составление индивидуальных программ тренировки должны проводиться на основе учета физического состояния. У практически здоровых людей факторами, определяющими физическое состояние, является физическая работоспособность.

Текущий самоконтроль необходим для оценки эффективности одного или нескольких занятий, внесения изменений в тренировочный режим. Такой самоконтроль предусматривает самостоятельные наблюдения за состоянием своего организма с анализом ряда объективных и субъективных показателей, свидетельствующих об адекватности тренировочных нагрузок и их оздоровительной эффективности. Проводить самоконтроль желательно в одни и те же часы, в одинаковых условиях, одним и тем же методом.

Одним из объективных показателей самоконтроля является анализ частоты сердечных сокращений. Повышение тренированности при регулярных занятиях физическими упражнениями с правильно подобранной циклической нагрузкой может сопровождаться через 2-3 месяца урежением пульса у здоровых людей в состоянии покоя на 10 и более ударов за минуту. Но резкое замедление пульса при плохом самочувствии может свидетельствовать о глубоком утомлении, вызванном значительной физической нагрузкой или заболеванием. Признаком перенапряжения может быть аритмия пульса.

Объективными показателями могут быть также интегративные оценки функций сердечно сосудистой и дыхательной систем /ортостатическая проба и пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе. Эти пробы достаточно просты и доступны для использования каждым студентом. Сравнение их показателей дает ясное представление о динамике функционального состояния организма, что позволяет занимающемуся учитывать свои индивидуальные особенности и возможности, правильно планировать средства и методы самовоспитания.

Ортостатическая проба проводится следующим образом: надо в течение не менее 5ти минут лежа на спине отдохнуть и в этом положении в течение 1 мин. посчитать пульс.

Затем спокойно встать, одну минуту стоя отдохнуть и вновь измерить пульс. По разнице между частотой пульса лежа и стоя судят о реакции сердечнососудистой системы на небольшую нагрузку при изменении положения тела. Разница до 10 ударов свидетельствует о хорошем физическом состоянии организма и физической тренированности. У здорового, но недостаточно тренированного человека

разница составляет 10-14 ударов. Разница 16-20 ударов показатель отсутствия тренированности. Разница же более 20 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании. В таких случаях следует немедленно обратиться к врачу.

При пробе с задержкой дыхания на вдохе/проба Штанге/ делается два глубоких вдоха и выдоха, затем снова вдох (85-90% от максимального), задерживается дыхание, зажав нос большим и указательным пальцами; фиксируется время задержки дыхания. По мере физической тренированности время задержки дыхания увеличивается, а при переутомлении снижается.

02 - баскетбол, 03- волейбол,04 - минифутбол

Вид учебных занятий	**Организация деятельности студента**
Практическое занятие	Успешное овладение содержанием дисциплины предполагает выполнение обучаемыми ряда рекомендаций: - провести анализ литературных источников и законспектировать основные определения и термины: тактическое действие, тактика игры, функции игроков, система игры (в нападении, защите) и т.д.; - научиться согласовывать свои движения с траекторией и скоростью полета мяча; учитывать расположение игроков на площадке (своих и соперников); предвидеть действия других игроков; быстро анализировать игровую обстановку; эффективно выполнять технические приемы; - знать и выполнять основные виды двигательной активности как на учебных занятиях, так и при самостоятельной работе; - очень важно активно участвовать во внутривузовских соревнованиях, проводимых кафедрой физической культуры в ходе учебного года. На занятии студентам необходимо: - находиться в спортивной форме; - соблюдать все указания преподавателя; - задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью разрешения спорных ситуаций. - соблюдать технику безопасности; Для успешного овладения курсом необходимо посещать все занятия. В случаях пропуска занятия по уважительной причине студенту необходимо предоставить справку.
Самостоятельная работа (для студентов заочной	Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом для обучающихся заочной формы обучения.

формы обучения).	Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практическими заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельные занятия на открытых спортивных площадках (спортгородках, стадионах) осуществляются обучающимися для дополнительного повышения физической подготовленности. Ниже приведены упражнения, которые обучающиеся могут выполнять в своей силовой тренировке в таких условиях. Кроме того, обучающимся рекомендуется использовать упражнения с различными амортизаторами, эспандерами и изометрические упражнения. Самостоятельные занятия комплексной направленности с последовательным решением задач может выглядеть следующим образом: • Разминка (бег, работа со скакалкой) - 10 мин. • Развитие скоростных качеств: - челночный бег 10 метров (10 повторений) 3 подхода с интервалом отдыха 1 мин. • Развитие силовых качеств: - подтягивание на перекладине 6 подходов по 8 повторений; - отжимания на параллельных брусьях 5-6 подходов по 8 повторений. • Совершенствование техники дриблинга (ведение мяча в движении). Работа выполняется непрерывно в течение 15 мин. Следует помнить, что применение занятий избирательной направленности может стать препятствием к росту мастерства. Так чрезмерное увлечение работой на выносливость может вести к снижению уровня проявлению скоростных способностей, мешать наработке скоростной техники в дальнейшем, снижать показатели гибкости и координации. Отличительными особенностями методики самостоятельных занятий являются: - обязательная и тщательная разминка; - исключение предельных отягощений; - применение упражнений на все группы мышц; - ежедневные занятия с небольшими объемами тренировочной нагрузки. Самостоятельная отработка тем, в соответствии с тематическим планом включает в себя: - Комплекс упражнений, направленный на развитие отдельных групп мышц с использованием ходьбы, бега трусцой, прогулки на лыжах, оздоровительной аэробики на свежем воздухе. - Комплекс упражнений, направленных на развитие статической выносливости с

	многократным выполнением динамических упражнений с напряжением мышц (гантельной гимнастики, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах и др.) и статических силовых упражнений. - Комплекс упражнений, направленных на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания и др.). - Комплекс упражнений, направленных на развитие координации двигательных действий с использованием упражнений с мячами разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение мяча, передача мяча в движении, двусторонние игры.

05 – атлетическая гимнастика

Очень важно постепенно увеличивать вес отягощений или нагрузку в упражнениях с собственным весом. Форсирование нагрузки, спешка, желание побыстрее добиться результатов в увеличении массы и формы мышц зачастую приводят к серьезному утомлению, к состоянию перетренированности. Силовые упражнения на снарядах по мере доступности, без каких-либо серьезных требований к качеству выполнения элементов (не обязательно оттягивать носки и держать ноги прямыми. По мере освоения двигательного задания и многократного выполнения его выполнения усложняется вариант или способ выполнения упражнения. Паузу между подходами можно использовать для выполнения «растягивающих» упражнений стретчинга, последовательно вовлекая мышцы и связки основных рабочих суставов. В целях более быстрого восстановления мышц, особенно после силовых упражнений, требующих больших напряжений, занимающиеся должны уметь расслабляться. При этом переход мышц от напряжения к расслаблению может быть контрастным или постепенным. Напряжение мышц сочетают с вдохом и задержкой дыхания, а расслабление – с полным выдохом.

Способствовать восстановлению только что отработавших мышц смогут также приемы самомассажа (поглаживания, потряхивания, разминания).

Силовое упражнение выполняется более успешно и приносит больший эффект в том случае, если атлет сосредоточен, думает о том, что делает, как и зачем, концентрируя внимание на движении и его цели.

Заключительная часть занятий атлетической гимнастикой должна наиболее эффективными способами снять напряжение нервно-мышечной системы, которое накопилось за время тренировки. Для этой цели используются спокойная ходьба, дыхательные упражнения, эмоциональные игры с мячом, упражнения тренирующие ловкости и точности движений (жонглирование, броски в цель). Завершить восстановление в рамках тренировки могут методы аутогенной тренировки.

Время отдыха между подходами зависит от задач конкретного занятия. Если цель — развитие мышечной массы, то перерывы должны быть в среднем 2-3 минуты. На объемно-формирующем этапе они сокращаются до 1,5 минуты, а в предсоревновательный период

— до 30 секунд. Отдых более 8 минут требует дополнительной разминки.

Продолжительность отдыха между упражнениями можно определить по ЧСС. Если ЧСС восстановилась до уровня 90-100 ударов в минуту, можно приступать к выполнению очередного упражнения.

Объем нагрузки в атлетизме характеризуется общим количеством повторений, выполненных за тренировку. Возьмем, к примеру, приседание со штангой на плечах, 4 подхода по 8 повторений. В сумме получается 32 повторения. Аналогично можно подсчитать объем за всю тренировку.

Между объемом и интенсивностью нагрузки существует тесная связь. Они являются основными факторами, учитывающимися при регулировании тренировочной нагрузки, и дозируются так, чтобы во время занятий появлялись ощутимые симптомы утомления, продолжающиеся и некоторое время после тренировки.

При планировании и анализе тренировочного занятия принято выделять четыре зоны интенсивности: 40-60%, 60-70%, 70-90%, 90-100% от максимальных возможностей.

Интенсивность и объем влияют на скорость приспособления организма к высоким нагрузкам. Однако следует учитывать, что большие по объемам и интенсивности нагрузки относительно быстро приводят к приросту результата, но достигнутый результат непрочен и требует постоянного подкрепления аналогичными нагрузками, что, как правило, ведет к перетренированности.

В период совершенствования формы и рельефа мышц интервалы отдыха существенно влияют на интенсивность нагрузки, которая определяется следующим образом:

- малая — 2-3 минуты отдыха, отягощение 40-60% от максимальных возможностей;

- средняя — 1,5 минуты отдыха, отягощение 60-70% от максимальных возможностей;

- большая — 40-60 секунд отдыха, отягощение 70-90% от максимальных возможностей;

- максимальная — 20-30 секунд отдыха, отягощение 90-100% от максимальных возможностей.

Вид упражнений — также важный компонент в регулировании нагрузки, будь то занятия с массой собственного тела или со штангой, гантелями или на тренажерах.

Опыт показывает, что на начальном этапе у мужчин предпочтительнее включать в тренировку упражнения с гантелями и штангой. Эти упражнения лучше всего развивают мышечное чувство, координацию движений. Они максимально эффективны при работе на развитие силы и мышечной массы. Однако необходимо отметить, что в этот период не менее 35% нагрузки должна составлять аэробная работа, связанная с упражнениями циклического характера: бег, езда на велосипеде и т.д.

При планировании величины тренировочной нагрузки учитывается уровень подготовленности, скорость восстановления, чередуются большие и малые нагрузки.

06 - оздоровительная физическая культура

Для занятий в данной группе характерно комплексное применение различных физических упражнений. Занятия проводятся с частичным изменением средств в зависимости от изменения состояния организма и других условий. По мере адаптации организма нагрузки теряют общую оздоровительную тенденцию. Они периодически меняются по форме, но сохраняют стабилизирующую направленность. Начальный период занятий продолжается 1-2 месяца. Основные задачи в этот период состоят в том, чтобы обеспечить постепенное повышение функциональных возможностей вегетативных систем и двигательного аппарата, особенно мышц, слабо функционирующих, улучшение общего самочувствия, восстановление утраченных двигательных навыков, необходимых для последующих занятий. В дальнейшем обеспечивается развитие основных физических качеств, формирование и совершенствование необходимых двигательных навыков.

Первостепенное внимание при конкретизации заданий и регулировании нагрузок уделяется принципу доступности и индивидуализации. Во всех случаях, когда нет твердой уверенности, что заданная степень нагрузки вполне соответствует возможностям организма, следует уменьшать ее при первых же индивидуальных симптомах утомления. В пределах отдельных занятий и периодов может выдерживаться тенденция возрастания нагрузок, но с подчеркнутой постепенностью и главным образом в отношении их объема. Особой осторожности требуют скоростные, силовые упражнения и упражнения, характеризующиеся резким изменением положения тела.

Ряд упражнений относительно локального характера, не играющих важную роль в противодействии возрастной инволюции опорно-двигательного аппарата и органов дыхания, целесообразно выполнять ежедневно. К ним относятся упражнения с небольшими отягощениями для основных групп мышц, не связанные со значительной нагрузкой на вегетативные органы (упражнения для рук и ног с резиновым амортизатором или гантелями и т.д.); упражнения в растягивании и регулируемом расслаблении мышц; упражнения на осанку и дыхательные упражнения.

Физические нагрузки волнообразного характера оказывают значительное влияние на организм занимающихся, существенно изменяя состояние практически всех его систем. Причем ответные реакции организма на нагрузки весьма индивидуальны, несмотря на выполнение одних и тех же физических упражнений в процессе занятия. В этой связи имеет важное значение самоконтроль состояния организма и его реакций на физические нагрузки.

Применяются объективные и субъективные методы самоконтроля. К субъективным методам самоконтроля относят самонаблюдение и оценку общего самочувствия, сна, физической и умственной работоспособности, настроения, а также общую оценку состояния опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.

В качестве объективных методов самоконтроля используют наиболее доступные: наблюдение за частотой сердечных сокращений и артериальным давлением, измерение массы тела, показателей уровня развития физических качеств.

В настоящее время становятся доступными и получают определенное применение разнообразные оздоровительные тренажеры.

Текущий самоконтроль необходим для оценки эффективности одного или нескольких занятий, внесения изменений в тренировочный режим. Такой самоконтроль предусматривает самостоятельные наблюдения за состоянием своего организма с анализом ряда объективных и субъективных показателей, свидетельствующих об адекватности тренировочных нагрузок и их оздоровительной эффективности. Проводить самоконтроль желательно в одни и те же часы, в одинаковых условиях, одним и тем же методом.

Одним из объективных показателей самоконтроля является анализ частоты сердечных сокращений. Повышение тренированности при регулярных занятиях физическими упражнениями с правильно подобранной циклической нагрузкой может сопровождаться через 2-3 месяца урежением пульса у здоровых людей в состоянии покоя на 10 и более ударов за минуту. Но резкое замедление пульса при плохом самочувствии может свидетельствовать о глубоком утомлении, вызванном значительной физической нагрузкой или заболеванием. Признаком перенапряжения может быть аритмия пульса.

Объективными показателями могут быть также интегративные оценки функций сердечно сосудистой и дыхательной систем /ортостатическая проба и пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе/. Эти пробы достаточно просты и доступны для использования каждым студентом. Сравнение их показателей дает ясное представление о динамике функционального состояния организма, что позволяет занимающемуся учитывать свои индивидуальные особенности и возможности, правильно планировать средства и методы самовоспитания.

Ортостатическая проба проводится следующим образом: надо в течение не менее 5ти минут лежа на спине отдохнуть и в этом

положении в течение 1 мин. посчитать пульс.

Затем спокойно встать, одну минуту стоя отдохнуть и вновь измерить пульс. По разнице между частотой пульса лежа и стоя судят о реакции сердечнососудистой системы на небольшую нагрузку при изменении положения тела. Разница до 10 ударов свидетельствует о хорошем физическом состоянии организма и физической тренированности. У здорового, но недостаточно тренированного человека разница составляет 10-14 ударов. Разница 16-20 ударов показатель отсутствия тренированности. Разница же более 20 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании. В таких случаях следует немедленно обратиться к врачу.

При пробе с задержкой дыхания на вдохе/проба Штанге/ делается два глубоких вдоха и выдоха, затем снова вдох (85-90% от максимального), задерживается дыхание, зажав нос большим и указательным пальцами; фиксируется время задержки дыхания. По мере физической тренированности время задержки дыхания увеличивается, а при переутомлении снижается.

10 - фитнес

Фитнес-программы отличаются инновационностью, интегративностью, модификационностью, вариативностью, адаптированностью к различному контингенту занимающихся, эстетической целесообразностью,оздоровительной эффективностью.

Все виды тренировок в фитнесе нацелены на конкретные задачи (растяжку, наращивание мышечной массы, сброс веса или укрепление сердца), включают разные типы нагрузок (силовые, аэробные, комбинированные) и задействуют в работу определенные системы организма.

Fitness-программы, имеющие схожие характеристики, условно объединены в направления. В частности, это занятия с танцевальным уклоном, силовые или кардиотренировки, смешанные техники и комплексы, больше ориентированные на растяжку.Целью тренировок, объединенных в это направление, является гармоничное развитие и совершенствование не только тела, но и духа. В основе техник, как правило, лежат плавные движения и статические позы. Упражнения работают на развитие координации и баланса, улучшение гибкости и ловкости, повышение тонуса мускул. Также в программе присутствуют медитативные и дыхательные практики.

В ходе занятия медленно выполняют статические позы, в которых нужно пребывать некоторое время. Особое внимание уделяют правильному дыханию.Выполняемые упражнения снимают боли в позвоночнике и суставах, приводят в тонус мышцы всего тела и в целом благотворно влияют на все системы организма. Занятия улучшают психоэмоциональное состояние и эффективно борются со стрессом, депрессией и бессонницей. Фитнес доступен людям с любым уровнем физического развития и особенно подходит тем, кто не готов к интенсивным нагрузкам и активным спортивным движениям. Практиковать занятия фитнесом можно в разном возрасте и при любом весе.

Пилатес.

Разработанная на основе тайчи и йоги система пилатес включает небольшие по амплитуде динамические движения, направленные на

проработку (вытяжение и укрепление) каждой мышцы тела. Здесь также предусмотрено четкое взаимодействие упражнений с мозгом, но в отличие от некоторых восточных практик в этом направлении отсутствует статичность и «йоговское» дыхание. Регулярное выполнение медленных техник делает мускулы сильными, выравнивает осанку и помогает в похудении.Заниматься этим видом фитнеса можно в любом возрасте и без высокого уровня физической подготовки.

Кардиотренировки

Этот вид физической активности широко представлен в фитнесе. Такие занятия характеризуются высокой длительностью, большим количеством повторов и обеспечивают хорошие результаты в сжигании жира и улучшают работу сердца. Во многих видах используется дополнительное оборудование: мячи в фитболе, степы или полусферы в босу.

Силовые тренировки

Силовые виды задействуют утяжелители, тренажеры и собственный вес, что помогает растить мышечную массу, повышать выносливость. Упражнения в таких стилях фитнес-нагрузок выполняют с небольшим количеством повторений, но с высокой интенсивностью**.**

Кроссфит

Тренировки по кроссфиту представляют собой интенсивные интервальные техники, включающие элементы тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, пауэрлифтинга, гребли и прочие. При этом комбинируют статические и силовые упражнения, любое из которых обычно длится 20 мин. Программы позволяют увеличить выносливость и создать красивое сильное тело.

Стретчинг

Программа стретчинга предполагает классическую растяжку сухожилий и мышц. Система упражнений повышает гибкость позвоночника и эластичность связок,уменьшают напряжение в мускулах и улучшают их кровоснабжение, развивает подвижность суставова также позволяет улучшить двигательную активность , являетсяотличной профилактикой травм при нагрузках и хорошим способом снять спазмы и боли в мышцах. Тренировки на растяжку улучшают эластичность связок, выравнивают осанку и походку, а также положительно влияют на здоровье сосудов и снимают психическое напряжение .Главное преимущество комплекса − это то, что он не перегружает сердце, и растяжкой можно заниматься даже при болезнях органа. Существует несколько методов и видов стретчинга:

Статический. При выполнении упражнения на пике вытяжения производится задержка в позе на 0,5-3 мин.

Динамический. Комплекс состоит из пружинящих движений и связок упражнений различной скорости, при выполнении которых акцентируют внимание на моментах максимального вытяжения.

Пассивный. Тренировки предполагают не самостоятельную работу, а с помощью давления партнера.

Изолированный. Выполняют упражнения на растяжку только конкретной мышцы.

Изометрический. В таком стретчинге чередуют расслабление и растягивание.

Стретчинг-упражнения применяют не только как самостоятельный вид фитнеса, но и как часть других программ тренировок.

11 - настольный теннис

Занятия настольным теннисом вполне можно назвать одним из самых полезных для здоровья видов. Этот вид спорта к наиболее перспективным за доступность. Играть в настольный теннис рекомендуют даже при повреждениях опорно-двигательного аппарата или нарушениях дыхания.

Настольный теннис—олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток— каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку или паре игроков, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами. Каждая партия продолжается до 11 очков, матч состоит из нечётного количества партий, и играется на большинство побед в партиях.

Игра происходит на специальном теннисном столе. Стол изготавливается из плотных материалов, выкрашен чаще всего в темно-зелёный или тёмно-синий цвет.

Игровая поверхность может быть из любого материала и должна обеспечивать единообразный отскок около 23 см при падении на неё

стандартного мяча с высоты 30 см. Поверхность стола разделяется на две половины вертикально стоящей сеткой. Вдоль каждой кромки стола должна идти разметка — белая линия шириной 20 мм. При использовании стола для парной игры посередине стола наносится белая линия шириной мм, перпендикулярная сетке.

Посередине стола находится сетка. Комплект сетки состоит из собственно сетки, подвесного шнура и опорных стоек вместе с их креплением к поверхности стола. Сетку с помощью шнура и стоек устанавливают так, чтобы её верхний белый край находился на высоте 15,25 см от поверхности. За боковые линии стола сетка не должна выступать более чем на 15,25 см.

Мяч маркирован обозначением «40+», его диаметр немного больше 40мм. Соревнования по решению организаторов этих соревнований могут проводиться как с новым пластиковым мячом, так и с целлулоидным. Мяч должен быть белого или оранжевого цвета, диаметр мяча чуть более 4 см, масса 2,7 г. В игре используются ракетки, сделанные из дерева (основание), покрытого одним или двумя слоями специальной резины (накладки) с обеих сторон Накладки на разных сторонах ракетки могут быть разными: одна сторона — чёрного цвета, а другая — ярко-красного. Средний размер лопасти составляет около 17 сантиметров в длину и 15 сантиметров в ширину.

Игра проходит между двумя игроками либо между двумя парами игроков. Игроки или пары стоят за столом напротив друг друга. С подачи открывается розыгрыш очка, и мяч должен быть отбит на игровую половину противника таким образом, чтобы сделать невозможным ответный удар.

Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По правилам, каждая партия продолжается до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества партий (обычно пяти или семи), матч играют на большинство побед в партиях.

Характерными чертами современной игры являются темп, быстрота действий, динамизм игровых ситуаций, где все решает интенсивность игры, а сильные удары — главное оружие победы. Среди стилей игры преобладают атакующий и контратакующий.

Размеры игровых площадок (выделенных ограждениями из полотна высотой 60—65 см) ≥ 6×12 м; при международных соревнованиях — 7×14 м. Стол располагается в центре площадки. Зрители должны находиться вне пределов площадок.

Главное отличие настольного тенниса от бега или ходьбы – отсутствие цикличности. В процессе игры спортсмен совершает подачи и удары по мячу, ходит, прыгает, наклоняется и приседает. В ходе только одной партии он выполняет до 20-и подач, 150-и ударов.

Настольный теннис изначально позиционировался как один из наиболее перспективных и востребованных у студентов видов спорта,

позволяющих им реализовать свои физкультурно-спортивные потребности в период обучения в высшем учебном заведении.

Занятия по настольному теннису должны носить оздоровительный характер и быть направлены на физическое развитие студентов, ознакомление их с дисциплиной, режимом дня, гигиеной и самоконтролем.

12 - киберспорт

Важным условием успешного освоения дисциплины является создание системы правильной организации труда, позволяющей распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком образовательного процесса. Большую помощь в этом может оказать составление плана работы на семестр, месяц, неделю, день. Его наличие позволит подчинить свободное время целям учебы, трудиться более успешно и эффективно. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подвести итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине они произошли. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.

Программа направлена на освоение теоретических знаний и практических навыков:

стратегий игры, ориентации в виртуальном пространстве, развитие реакции, внимание, умения работать в команде, анализировать различные игровые ситуации и принимать решения в соответствии с ними.

Обучающийся в результате освоения программы должен иметь практический опыт:

- эффективной игры, коммуникации и командного взаимодействия, способность верно оценивать текущую ситуацию в киберспортивной игре и выбирать оптимальные способы

реагирования.

уметь:

- ориентироваться в виртуальном пространстве киберспортивной игры;

- применять эффективные тактики во время игры;

- адаптироваться в ситуации психологической нагрузки;

- заранее просчитывать свои действия и действия команды противника;

знать:

- основные киберспортивные понятия, базовую историю киберспорта в России и за рубежом;

- структуру и правила киберспортивных дисциплин

- стратегии и тактики киберспортивных дисциплин

- документацию о получении статуса киберспортсмена, разрядов.

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

10.1. Перечень необходимого программного обеспечения

Название
7-Zip Свободная лицензия
Adobe Reader DC Свободная лицензия
K-Lite Codec Pack, Codec Guide свободное
Microsoft .NET Framework 4.7 Свободная лицензия
Microsoft Office Word 2010 Номер продукта 14.0.6024.1000 SP1 MSO 02260-018-0000106-48095
Антивирус kaspersky endpoint security Лицензионный договор от 17.02.2021 № 203-20122401
Операционная система Windows Договор от 26.05.2020 № 32009117096 Договор от 17.01.2019 № 31908696765

10.2. Перечень необходимых информационных справочных систем:

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам:

Название
Znanium.com. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / ООО 'Научно-издательский центр Инфра-М'. – Москва, 2011 - – URL: http://znanium.com/catalog (дата обновления: 06.06.2019). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. Фонд ЭБС формируется с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. http://znanium.com/catalog/
IPRBooks. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / Общество с ограниченной ответственностью Компания 'Ай Пи Ар Медиа'. – Саратов, 2010 - . – URL: http://www.iprbookshop.ru/586.html - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст электронный. Является распространенным образовательным электронным ресурсом для высших и средних специальных учебных заведений, научно-исследовательских институтов, публичных библиотек, приобретающих корпоративный доступ для своих обучающихся, преподавателей и т.д. ЭБС включает учебную и научную литературу по направлениям подготовки высшего и среднего профессионального образования. http://www.iprbookshop.ru/586.html
Национальная электронная библиотека (НЭБ) : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры Российской Федерации, Российская государственная библиотека. – Москва, 2004 - – URL: https://нэб.рф/. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. НЭБ - проект Российской государственной библиотеки. Начиная с 2004 г. Проект Национальная электронная библиотека (НЭБ) разрабатывается ведущими российскими библиотеками при поддержке Министерства культуры Российской Федерации. Основная цель НЭБ - обеспечить свободный доступ гражданам Российской Федерации ко всем изданным, издаваемым и хранящимся в фондах российских библиотек изданиям и научным работам, – от книжных памятников истории и культуры, до новейших авторских произведений. В настоящее время проект НЭБ включает более 1.660.000 электронных книг, более 33.000.000 записей каталогов. https://нэб.рф/
Периодические издания доступные обучающимся и сотрудникам ФГБОУ ВО МГТУ по подписке и на основании контрактов и лицензионных соглашений. /index.php/resursy/37-periodicheskie-izdaniya
Ресурсы открытого доступа

Для обучающихся обеспечен доступ (удаленный доступ) к следующим современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам:

Название
Znanium.com. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / ООО 'Научно-издательский центр Инфра-М'. – Москва, 2011 - – URL: http://znanium.com/catalog (дата обновления: 06.06.2019). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. Фонд ЭБС формируется с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. http://znanium.com/catalog/
IPRBooks. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / Общество с ограниченной ответственностью Компания 'Ай Пи Ар Медиа'. – Саратов, 2010 - . – URL: http://www.iprbookshop.ru/586.html - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст электронный. Является распространенным образовательным электронным ресурсом для высших и средних специальных учебных заведений, научно-исследовательских институтов, публичных библиотек, приобретающих корпоративный доступ для своих обучающихся, преподавателей

Название
и т.д. ЭБС включает учебную и научную литературу по направлениям подготовки высшего и среднего профессионального образования. http://www.iprbookshop.ru/586.html
Периодические издания доступные обучающимся и сотрудникам ФГБОУ ВО МГТУ по подписке и на основании контрактов и лицензионных соглашений. /index.php/resursy/37-periodicheskie-izdaniya
Ресурсы открытого доступа

11. Описание материально-технической базы необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Наименования специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Кабинет 124 для подготовки методического материала «Кафедра физического воспитания» ул. Первомайская, 191, 1 этаж Спортивный зал для проведения практических занятий ул. Первомайская, 191, 1 этаж. Тренажёрный зал для проведения практических занятий ул. Первомайская, 191, цокольный этаж. Большая спортивная площадка для проведения практических занятий ул. Первомайская, 191,территория возле спортзала. Малая спортивная площадка для проведения практических занятий ул. Первомайская, 191, территория возле спортзала. Кабинет 321 - кибер класс.	Кабинет 124. Два рабочих места с оргтехникой. Специальное оборудование и инвентарь для игровых видов спорта, общефизической, специальной подготовки и оздоровительной физической культуры.Аудитория 321 - кибер класс. 7 рабочих мест. Специальное оборудование и инвентарь для киберспорта.	7-Zip Свободная лицензияAdobe Reader DC Свободная лицензияK-Lite Codec Pack, Codec Guide свободноеMicrosoft .NET Framework 4.7 Свободная лицензияMicrosoft Office Word 2010 Номер продукта 14.0.6024.1000 SP1 MSO 02260-018-0000106-48095Антивирус kaspersky endpoint security Лицензионный договор от 17.02.2021 № 203-20122401Операционная система Windows Договор от 26.05.2020 № 32009117096 Договор от 17.01.2019 № 31908696765
Большая спортивная площадка для проведения практических занятий ул. Первомайская, 191,территориявозле спортзала. Малая спортивная площадка для проведения практических занятий ул.Первомайская,191, территория возле спортзала.Стадион "Дружба" г. Майкоп ул. Гагарина, 7.	Специальное оборудование для игровых видов спорта, общефизической, специальной подготовки и оздоровительной физической культуры	