Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Задорожная Людмила Ивановна
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 01.11.2025 18:02:03
Уникальный программный ключ:
faa404d1aeb2a023b5f4a331ee5ddc540496512d

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

Факультет экологический

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
_____ М.К. Беданоков
«25» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.19 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
01- Общая физическая подготовка
02- Баскетбол
03- Волейбол 04 – Мини-футбол
05 - Атлетическая гимнастика
06- Оздоровительная физическая культура

по направлению
подготовки бакалавров **21.03.01** Нефтегазовое дело

по профилю подготовки Бурение нефтяных и газовых скважин

Квалификация (степень)
выпускника бакалавр

Программа подготовки бакалавриат

Форма обучения очная, заочная, очная-заочная

Год начала подготовки 2021

Майкоп

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО и учебного плана МГТУ по направлению (специальности) **21.03.01** Нефтегазовое дело по дисциплине Б1.В.19 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 01- Общая физическая подготовка, 02- Баскетбол, 03- Волейбол, 04-Мини-футбол, 05- Атлетическая гимнастика, 06- Оздоровительная физическая культура.

Составитель рабочей программы:

Старший преподаватель кафедры
физического воспитания, _____ Гучетль И.Н.
(подпись) (Ф.И.О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

физического воспитания
(наименование кафедры)

Заведующий кафедрой
физического воспитания _____ Свечкарёв В.Г.
(подпись) (Ф.И.О.)

Одобрено научно-методической комиссией факультета
(где осуществляется обучение)

Председатель
научно-методического
совета направления (специальности)
(где осуществляется обучение) _____ Меретуков М.А.
(подпись) (Ф.И.О.)

Декан факультета
(где осуществляется обучение) _____ Беданоков М.К.
(подпись) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО:
Начальник УМУ _____ Чудесова Н.Н.
(подпись) (Ф.И.О.)

Зав. выпускающей кафедрой
по направлению (специальности) _____ Меретуков М.А.
(подпись) (Ф.И.О.)

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель дисциплины: Целью элективной дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоро психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессионал 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 в структуре ОП бакалавриата

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 данной дисциплины направлен на формирование следующей компетенции: УК-7.

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	**Знать** нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность. **Уметь** использовать методы и средства

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей. **Владеть** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования.
	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного 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. **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. **Владеть** основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы. Общая трудоемкость дисциплины.

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы ОФО.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 340 часов*

Виды учебной программы	Всего часов	семестры					
		1	2	3	4	5	6
Контактные часы (всего)	340	68	68	68	68	34	34
В том числе:							
Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	340	68	68	68	68	34	34
Семинары (С)	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-
Контактная работа в период аттестации (КРАт)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа под руководством преподавателя (СРП)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студентов (СРС) (всего)							
В том числе:							
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-

Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-	-
Реферат	-	-	-	-	-	-	-
Другие виды СРС (если предусматриваются, приводиться перечень видов СРС).	-	-	-	-	-	-	-
Форма промежуточной аттестации: **(зачет 1, 2, 3, 4, 5, 6)**		зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт
Общая трудоёмкость: (часы)	340	68	68	68	68	34	34

***** для каждой элективной дисциплины

4.2. Объем дисциплины и виды учебной работы по заочной форме обучения.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 340 часов*

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестры**	
		5	**6**
Контактные часы (всего)	**10,25**	**2**	**8,25**
В том числе:			
Лекции (Л)	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	10	2	8
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Контактная работа в период аттестации (КРАт)	0,25	-	0,25
Самостоятельная работа под руководством преподавателя (СРП)	-	-	-
Самостоятельная работа (СР) (всего)	**326**	**138**	**188**
В том числе:			
Расчетно-графические работы	-	-	-
Реферат	-	-	-
Другие виды СР (если предусматриваются, приводится перечень видов СР) 1. Составление плана занятий. 2. Развитие двигательных качеств и специальных навыков.	 6 320	 3 135	 3 185
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Контроль (всего)	**3,75**	**-**	**3,75**
Форма промежуточной аттестации: **(зачёт 6)**			зачет
Общая трудоемкость (часы)	**340**	**140**	**200**

***** для каждой элективной дисциплины

4.3. Объем дисциплины и виды учебной работы по очно-заочной форме обучения.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (340 ч).

Виды учебной программы	Всего часов/з.	семестры	
		5	6
Контактные часы (всего)	12/0,2	6/0,95	6/0,95
В том числе:			
Лекции (Л)	12/0,9	6/0,45	6/0,45
Практические занятия (ПЗ)	-	-	
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Контактная работа в период аттестации (КРАт)	-	-	-
Самостоятельная работа под руководством преподавателя (СРП)	-	-	-
Самостоятельная работа студентов (СРС) (всего)	328/1,8	164/0,05	164/0,05

В том числе:			
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-
Доклад	3,5/0,1	1,75/0,05	1,75/0,05
Другие виды СРС (если предусматриваются, приводиться перечень видов СРС).	-	-	-
Форма промежуточной аттестации: **(зачет 5, 6)**		зачёт	зачёт
Общая трудоёмкость: (часы/ з.е.)	340/2	170/1	170/1

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

01- Общая физическая подготовка

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Практические занятия помогают приобрести опыт творческой практической деятельности, развивают самостоятельность в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышают уровень функциональных и двигательных способностей, направленно формируют качества и свойства личности. Практический раздел включает в себя подразделы: общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Итоговая аттестация – зачет проводится в форме выполнения студентом тестовых нормативов.

02- Баскетбол

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры и игры в баскетбол.

Практические занятия помогают приобрести опыт творческой практической деятельности, развивают самостоятельность в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышают уровень функциональных и двигательных способностей, направленно формируют качества и свойства личности.

Также практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Итоговая аттестация – зачет проводится в форме выполнения студентом тестовых нормативов.

03- Волейбол

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры и игры в баскетбол.

Практические занятия помогают приобрести опыт творческой практической деятельности, развивают самостоятельность в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышают уровень функциональных и двигательных способностей, направленно формируют качества и свойства личности.

Также практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Итоговая аттестация– зачет проводится в форме выполнения студентом тестовых нормативов.

04 – Мини-футбол

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и игры в мини-футбол.

Практические занятия помогают приобрести опыт творческой практической деятельности, развивают самостоятельность в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышают уровень функциональных и двигательных способностей, направленно формируют качества и свойства личности.

Также практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Итоговая аттестация– зачет проводится в форме выполнения студентом тестовых нормативов.

05 - Атлетическая гимнастика

Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Итоговая аттестация – зачет проводится в форме выполнения студентом тестовых нормативов

06- Оздоровительная физическая культура

В целях дифференцированного подхода к организации практических занятий все студенты в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности делятся на группы:

- *инвалиды и освобождённые от физических нагрузок*;
- *с ограничением по физической нагрузке (специально-медицинская группа);*
- *группа общего оздоровления.*

На занятиях предлагается отразить основные проблемы оздоровительной физической культуры: влияние физических упражнений на формирование профессиональных качеств будущего специалиста и личности занимающегося; разработке эффективных средств и методов физического воспитания студентов; воспитание специфических физических качеств, необходимых студенту для успешной соревновательной деятельности; воздействие средств физического воспитания на основные физиологические системы и звенья опорно-двигательного аппарата занимающегося.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств

физической культуры, оздоровительной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Практические занятия помогают приобрести опыт творческой практической деятельности, развивают самостоятельность в оздоровительной физической культуре в целях достижения физического совершенства, повышают уровень функциональных и двигательных способностей, направленно формируют качества и свойства личности.

Практический раздел включает в себя подразделы: обще оздоровительная подготовки, специальной оздоровительная подготовки, профессионально-прикладной физической подготовки.

Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры.

Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов

Итоговая аттестация – зачет проводится в форме выполнения студентом тестовых нормативов

5.1. Структура дисциплины для очной формы обучения**

№ п/п	Раздел дисциплины	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)* Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Л	С/ПЗ	КРАт	СРП	Контроль	
семестр 1								
1.	Практический (основной).	1-17	-	64	-	-	-	Получение знаний, умений, навыков.
2.	Практический (тестирование).	1-17	-	4	-	-	-	Тестирование.
3.	Промежуточная аттестация.							Зачёт.
семестр 2								
4.	Практический (основной).	1-17	-	64	-	-	-	Получение знаний, умений, навыков.
5.	Практический (тестирование).	1-17	-	4	-	-	-	Тестирование.
6.	Промежуточная аттестация.							Зачёт.
семестр 3								
7.	Практический (основной)	1-17	-	64	-	-	-	Получение знаний, умений, навыков.
8.	Практический (тестирование)	1-17	-	4	-	-	-	Тестовые нормативы.
9.	Промежуточная аттестация.							Зачёт.
семестр 4								
10	Практический (основной)	1-17	-	58	-	-	-	Получение, знаний, умений навыков.
11	Практический (тестирование)	1-17	-	4	-	-	-	Тестирование.

12	Промежуточная аттестация.							Зачёт.
13	День здоровья	13-16		6				Физкультурно-оздоровительное мероприятие
семестр 5								
4.	Практический (основной)	1-17	-	30	-	-	-	Получение знаний, умений, навыков.
5.	Практический (тестирование)	1-17	-	4	-	-	-	Тестирование.
6.	Промежуточная аттестация.							Зачёт.
семестр 6								
4.	Практический (основной)	1-17	-	30	-	-	-	Получение знаний, умений, навыков.
5.	Практический (тестирование)	1-17	-	4	-	-	-	Тестирование.
6.	Промежуточная аттестация.							Зачёт.
	Итого:			340				

***** для каждой элективной дисциплины

5.2. Структура дисциплины для заочной формы обучения*

01-Общая физическая подготовка, 06 - Оздоровительная физическая культура

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)					
		Л	С/ПЗ	КРАт	СРП	контроль	СР
5 семестр							
1.	Практический (основной)		2				138
2.	Промежуточная аттестация нет						
6 семестр							
3.	Практический (основной)		6	0,2			188
4.	Промежуточная аттестация зачёт					3,75	
5	День здоровья		2	0,05			
	ИТОГО:		**10**	**0,25**		**3,75**	**326**

***** для каждой элективной дисциплины

03- Баскетбол, 04 -Волейбол*, 04 – мини-футбол*

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)

		Л	С/ПЗ	КРАт	СРП	контроль	СР
5 семестр							
1.	Практический (основной)		2				138
2.	Промежуточная аттестация нет						
6 семестр							
3.	Практический (основной)		6	0,2			188
4.	Промежуточная аттестация зачёт					3,75	
5	День здоровья		2	0,05			
	ИТОГО:		**10**	**0,25**		**3,75**	**326**

***** для каждой элективной дисциплины

05 - атлетическая гимнастика

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)					
		Л	С/ПЗ	КРАт	СРП	контроль	СР
5 семестр							
1.	Практический (начальный).		2				138
2.	Промежуточная аттестация нет						
6 семестр							
3.	Практический (основной)		6	0,2			188
4.	Промежуточная аттестация зачёт					3,75	
5	День здоровья		2	0,05			
	ИТОГО:		**10**	**0,25**		**3,75**	**326**

5.3. Содержание разделов дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», образовательные технологии.

Лекционный курс учебным планом не предусмотрен.

5.4. Практические и семинарские занятия, их наименование, содержание и объем в часах

01- Общая физическая подготовка

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Объем в часах	
			ОФО	ЗФО
		Семестр 1		
1.	Раздел 1. Базовый	ОФП, СФП, ППФП, ОФК, ЛФК, АФК, спортивные и подвижные игры.	68	-
2.	Раздел 2.	Тестирование педагогическое.		

	Контрольный.			
		Семестр 2		
3.	Раздел 1. Практический.	ОФП, СФП, ППФП, ОФК, ЛФК, АФК, спортивные и подвижные игры.	68	-
4.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 3		
5.	Раздел 1. Практический.	ОФП, СФП, ППФП, ОФК, ЛФК, АФК, спортивные и подвижные игры.	68	-
6.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 4		
7.	Раздел 1. Практический.	ОФП, СФП, ППФП, ОФК, ЛФК, АФК, спортивные и подвижные игры, день здоровья	68	-
8.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 5		
9.	Раздел 1. Практический.	ОФП, СФП, ППФП, ОФК, ЛФК, АФК, спортивные и подвижные игры.	34	2
10.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 6		
11.	Раздел 1. Практический.	ОФП, СФП, ППФП, ОФК, ЛФК, АФК, спортивные и подвижные игры.	34	8
12.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
Всего:			**340**	**10**

02- Баскетбол

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Объем в часах	
			ОФО	ЗФО
		Семестр 1		
1.	Раздел 1. Базовый	Обучение технике передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	68	-
2.	Раздел 2. Контрольный	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 2		
3.	Раздел 1. Практический	Обучение технике передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации.	68	-

		Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.		
4.	Раздел 2. Контрольный	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 3		
5.	Раздел 1. Практический	Обучение технике передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	68	-
6.	Раздел 2. Контрольный	Тестирование педагогическое		
		Семестр 4		
7.	Раздел 1. Практический	Обучение технике передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований. День здоровья	68	-
8.	Раздел 2. Контрольный	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 5		
9.	Раздел 1. Практический	Обучение технике передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	34	2
10.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 6		
11.	Раздел 1. Практический	Обучение технике передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	34	8
12.	Раздел 2. Контрольный	Тестирование педагогическое.		

	Всего:	**340**	**10**

03 - Волейбол

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Объем в часах.	
			ОФО	ЗФО
		Семестр 1		
1.	Раздел 1. Базовый	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	68	-
2.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 2		
3.	Раздел 1. Практический.	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	68	-
4.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 3		
5.	Раздел 1. Практический.	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	68	-
6.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 4		
7.	Раздел 1. Практический.	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований. День здоровья	68	-

8.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 5		
9.	Раздел 1. Практический.	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	34	2
10.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 6		
11.	Раздел 1. Практический.	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	34	8
12.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Всего:	**340**	**10**

04 – мини-футбол

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Объем в часах.	
			ОФО	ЗФО
		Семестр 1		
1.	Раздел 1. Базовый	Обучение технике передвижений в мини-футболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке футболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	68	-
2.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 2		
3.	Раздел 1. Практический.	Обучение технике передвижений в мини-футболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке футболиста. Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила	68	-

		соревнований.		
4.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 3		
5.	Раздел 1. Практический.	Обучение технике передвижений в мини-футболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке футболиста. Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	68	-
6.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 4		
7.	Раздел 1. Практический.	Обучение технике передвижений в мини-футболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке футболиста. Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований. День здоровья	68	-
8.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 5		
9.	Раздел 1. Практический.	Обучение технике передвижений в мини-футболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке футболиста. Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	34	2
10.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 6		
11.	Раздел 1. Практический.	Обучение технике передвижений в мини-футболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке футболиста. Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	34	8

12.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Всего:	**340**	**10**

05 - атлетическая гимнастика

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Объем в часах.	
			ОФО	ЗФО
		Семестр 1		
1.	Раздел 1. Начальный.	Комплекс 1, 2.	68	-
2.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 2		
3.	Раздел 1. Практический.	Комплекс 3, 4.	68	-
4.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 3		
5.	Раздел 1. Практический.	Комплекс 5, 6.	68	-
6.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 4		
7.	Раздел 1. Практический.	Комплекс 7, 8. День здоровья	68	-
8.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 5		
9.	Раздел 1. Практический.	Комплекс 9.	34	2
10.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 6		
11.	Раздел 1. Практический.	Комплекс 10.	34	8
12.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Всего:	**340**	**10**

06- Оздоровительная физическая культура

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Объем в часах	
			ОФО	ЗФО
		Семестр 1		
1.	Раздел 1. Базовый	Обще оздоровительная физическая культура с элементами ОФП, специально оздоровительная физическая культура с элементами ЛФК.	68	-
2.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 2		
3.	Раздел 1. Практический.	Обще оздоровительная физическая культура с элементами ОФП, специально оздоровительная физическая культура с элементами ЛФК.	68	-

4.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 3		
5.	Раздел 1. Практический.	Обще оздоровительная физическая культура с элементами ОФП, специально оздоровительная физическая культура с элементами ЛФК.	68	-
6.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 4		
7.	Раздел 1. Практический.	Обще оздоровительная физическая культура с элементами ОФП, специально оздоровительная физическая культура с элементами ЛФК. День здоровья	68	-
8.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 5		
9.	Раздел 1. Практический.	Обще оздоровительная физическая культура с элементами ОФП, специально оздоровительная физическая культура с элементами ЛФК.	34	2
10.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Семестр 6		
11.	Раздел 1. Практический.	Обще оздоровительная физическая культура с элементами ОФП, специально оздоровительная физическая культура с элементами ЛФК.	34	8
12.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование педагогическое.		
		Всего:	**340**	**10**

5.5. Лабораторные занятия, их наименование и объем в часах

Лабораторные занятия, учебным планом не предусмотрены.

5.6. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрены.

5.7. Самостоятельная работа студентов

5.7.1.Содержание и объем самостоятельной работы студентов для ОФО.

Самостоятельные работы для студентов ОФО - учебным планом не предусмотрены.

5.7.2.Содержание и объем самостоятельной работы студентов для ЗФО.

Самостоятельная работа для студентов ЗФО направлена на полноценную физическую подготовку, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

Содержание и объем самостоятельной работы студентов для ЗФО

01 - Общая физическая подготовка

№ п/п	**Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения**	**Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения**	**Сроки выполнения**	**Объем в часах**
				ЗФО
		Семестр 5		
1.	Раздел 1. Подготовительный.	ОФП, СФП, ППФП, ОФК, ЛФК, АФК.	1-17неделя	138
			Всего за 5 семестр:	138
		Семестр 6		

2.	Раздел 1. Базовый (основной).	ОФП, СФП, ППФП, ОФК, ЛФК, АФК.	1-17 неделя	188
3.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование.	17 неделя	
			Всего за 6 семестр:	188
			Итого:	**326**

02- Баскетбол

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения	Сроки выполнения	Объем в часах
				ЗФО
		Семестр 5		
1.	Раздел 1. Подготовительный.	Обучение технике передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	1-17 неделя	138
			Всего за 5 семестр:	138
		Семестр 6		
2.	Раздел 1. Базовый (основной).	Обучение технике передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	1-17 неделя	188
3.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование.	17 неделя	
			Всего за 6 семестр:	188
			Итого:	**326**

03 – Волейбол

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения	Сроки выполнения	Объем в часах
				ЗФО

	самостоятельного изучения			
Семестр 5				
4.	Раздел 1. Подготовительный.	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	1-17 неделя	138
Всего за 5 семестр:				138
Семестр 6				
5.	Раздел 1. Базовый (основной).	Обучение технике передвижений в волейболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	1-17 неделя	188
6.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование.	17 неделя	
Всего за 6 семестр:				188
Итого:				**326**

04 – мини-футбол

№ п/п	**Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения**	**Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения**	**Сроки выполнения**	**Объем в часах**
				ЗФО
Семестр 5				
1.	Раздел 1. Подготовительный.	Обучение технике передвижений в мини-футболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке футболиста. Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в защите,	1-17 неделя	138

		обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.		
			Всего за 5 семестр:	138
Семестр 6				
2.	Раздел 1. Базовый (основной).	Обучение технике передвижений в мини-футболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке футболиста. Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	1-17 неделя	188
3.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование.	17 неделя	
			Всего за 6 семестр:	188
			Итого:	**326**

05 - атлетическая гимнастика

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения	Сроки выполнения	Объем в часах
				ЗФО
Семестр 5				
1.	Раздел 1. Подготовительный.	Комплекс 1, 2, 3, 4.	1-17 неделя	138
			Всего за 5 семестр:	138
Семестр 6				
2.	Раздел 1. Базовый (основной).	Комплекс 5, 6, 7, 8.	1-17 неделя	188
3.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование.	17 неделя	
			Всего за 6 семестр:	188
			Итого:	**326**

06 - Оздоровительная физическая культура

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения	Сроки выполнения	Объем в часах
				ЗФО
Семестр 5				

1.	Раздел 1. Подготовительный.	Обще оздоровительная физическая культура с элементами ОФП, специально оздоровительная физическая культура с элементами ЛФК.	1-17 неделя	138
			Всего за 5 семестр:	138
		Семестр 6		
2.	Раздел 1. Базовый (основной).	Обще оздоровительная физическая культура с элементами ОФП, специально оздоровительная физическая культура с элементами ЛФК.	1-17 неделя	188
3.	Раздел 2. Контрольный.	Тестирование.	17 неделя	
			Всего за 6 семестр:	188
			Итого:	**326**

5.8. Календарный график воспитательной работы по дисциплине
Модуль 6. Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий

Дата, место проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
Апрель-май 2022 ФГБОУ ВО «МГТУ»	ОФО. Физкультурно-оздоровительное мероприятие	групповая	Гучетль И.Н..	Сформированность УК 7
Июнь 2023 ФГБОУ ВО «МГТУ»	ЗФО Физкультурно-оздоровительное мероприятие	групповая	Гучетль И.Н	Сформированность УК 7

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

6.1 Методические указания (собственные разработки)

1 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: БИ, 2020. - 81 с. – Режим доступа: http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100053654

2. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (оздоровительная физическая культура) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / составители: Двойникова Е.С., Гучетль И.Н. - Майкоп: БИ, 2021. - 93 с. – Режим доступа: http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2000044271

6.2 Литература для самостоятельной работы

1. Бабиянц, К. А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза [Электронный ресурс]: учебное пособие / К. А. Бабиянц, Е. В. Коломийченко. - Ростов-на-Дону, Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2018. - 101 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/87944.html

2. Бавыкина, Л. А Умственный труд и физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Л. А Бавыкина, А. П. Колесник, О. М.

Кушнирчук. - Симферополь: Университет экономики и управления, 2017. - 52 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/73271.html

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

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

Этапы формирования компетенции (номер семестра согласно учебному плану)		**Наименование учебных дисциплин, формирующих компетенции в процессе освоения образовательной программы**
УК-7: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
ОФО	**ЗФО**	
1-6	**5-6**	**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту** 01 - Общая физическая подготовка 02 - Баскетбол 03 - Волейбол 04 - Мини футбол 05 - Атлетическая гимнастика 06 - Оздоровительная физическая культура
5-6	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**	
УК-7: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
Знать нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность. Знать требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; иметь представление о предоставляемых	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	тесты

физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.					
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. 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 средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования. Владеть основами оздоровительной физ. культуры с учетом внутренних и внешних условий	Частичное владение навыками	Несистематическое применение навыков	В систематическом применении навыков допускаются пробелы	Успешное и систематическое применение навыков	

реализации конкретной профессиональной деятельности.					

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						15	12	10	7	5

на перекладине (кол-во раз)										
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
2 курс										
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
3 курс										
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
2 курс										
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
3 курс										
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
2 курс										
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

Критерии выставления оценок при проведении текущего контроля ,промежуточной и итоговой аттестации

Критерии	**Оценка**	
	Зачтено	**Не зачтено**
Сдача тестов	Средняя оценка тестов не менее 2 баллов	Средняя оценка тестов менее 2 баллов
Посещаемость	Высокая	Менее 75% 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.

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 так же 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

8.1. Основная литература.

1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Учебное пособие / В.Г. Свечкарёв. – Майкоп: Изд-во Магарин О.Г., 2019. – 200 с. – Режим доступа: http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100044803&time=1571656053&sign=cdac0a063f01e870ff8d61875ca08b20

2 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / [составители: К.И. Ашхамахов,

Козлов Р.С.]. - Майкоп: МГТУ, 2020. - 80 с. - Режим доступа: http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=00058848

8.2. Дополнительная литература

1. Свечкарёв, В.Г. Элективная физическая культура: теория, методика, практика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Г. Свечкарёв; ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т. - Ереван : Мусалер, 2017. - 580 с. . – Режим доступа: http://lib.mkgtu.ru/?redirect=http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100032817

8.3. Информационно-телекоммуникационные ресурсы сети «Интернет»

- Образовательный портал ФГБОУ ВО «МГТУ» [Электронный ресурс]: Режим доступа: https://mkgtu.ru/
- Электронный каталог библиотеки – Режим доступа: //http://lib.mkgtu.ru:8004/catalog/fol2;
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам: Режим доступа: http://window.edu.ru/

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.

Приступая к занятиям физическими упражнениями человек должен наметить для себя не только наиболее доступные средства и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля за состоянием своего здоровья и физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями.

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

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 формы обучения).	Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом для обучающихся заочной 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 , передача мяча в движении, двусторонние игры.

03 - волейбол

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 формы обучения).	Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом для обучающихся заочной 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.

04 – мини-футбол

Вид учебных занятий	**Организация деятельности студента**
Практическое	Успешное овладение содержанием дисциплины предполагает

занятие	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 формы обучения).	Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом для обучающихся заочной 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. 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.

Для проведения на занятиях мультимедиа-презентаций с использованием фото и видеоматериалов необходимо:

1. Операционная система Windows.
2. Офисный пакет WPS office.
3. Антивирусные программы: Kaspersky Anti-Virus Suitt.

10.2. Перечень необходимых информационных справочных систем:

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

1. Электронная библиотечная система «IPRbooks.ru» (http://www.iprbookshop.ru).
2. Электронная библиотечная система «ZNANIUM.COM» (http://www.znanium.com).

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

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru).
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (http://https://www.gto.ru)

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
Специальные помещения		
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.*	Два рабочих места с оргтехникой Специальное оборудование и инвентарь для игровых видов спорта, общефизической,	1. Операционная система «Windows», договор 0376100002715000045-0018439-01 от 19.06.2015; Свободно распространяемое (бесплатное не требующее лицензирования) программное обеспечение: 1. Программа для воспроизведения аудио и видео файлов «VLC media

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.*	специальной подготовки и оздоровительной физической культуры.	player»; 2. Программа для воспроизведения аудио и видео файлов «K-lite codec»; 3. Офисный пакет «WPS office»; 4. Программа для работы с архивами «7zip»; 5. Программа для работы с документами формата .pdf «Adobe reader». 6. Антивирусные программы: Kaspersky Anti-Virus Suitt - № лицензии 26FE0004515729CF81. Количество: 400 рабочих мест.
Помещения для самостоятельной работы		
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.*	Специальное оборудование для игровых видов спорта, общефизической, специальной подготовки и оздоровительной физической культуры.	

Дополнения и изменения в рабочей программе
за 20__/20__ учебный год

В рабочую программу элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(наименование дисциплины)

для направления (специальности) **21.03.01** Нефтегазовое дело

(номер направления (специальности)

вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес старший преподаватель _Гучетль И.Н.._____
(должность, Ф.И.О.) (подпись)

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
физического воспитания

(наименование кафедры)

« » 20 г.

Заведующий кафедрой _____ Свечкарёв В.Г.
(подпись) (Ф.И.О.)