

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Филиал ФГБОУ ВО «УдГУ» в г. Воткинске



«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. ректора по УМР  
Е.Н.Бралгина

«21» марта 2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
(ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

Направление подготовки  
Государственное и муниципальное управление

Направленность (профиль)  
Антикризисное государственное и муниципальное управление


Квалификация  
БАКАЛАВР


Воткинск – 2023

**Разработчик(и) рабочей программы дисциплины(модуля)**


<b>ФИО</b>	<b>Ученая степень, звание, должность</b>	<b>Контактная информация</b> (служебные E-mail и телефон)
Александров И.А.	Преподаватель	5-24-87 kafedrapist@mail.ru

**Экспертиза рабочей программы****Утверждение первого уровня от руководителя (уполномоченного) ООП**

<b>Второй уровень</b> (оценка качества содержания программы и применяемых педагогических технологий)		
<b>Наименование кафедры</b>	<b>№ протокола, дата</b>	<b>Подпись зав. кафедрой</b>
Кафедра педагогики и социальных технологий	№ 8 от 14.03.2023	
<b>Выписка из решения</b> Качество содержания рабочей программы и педагогических технологий соответствует требованиям ФГОС. Рабочая программа рекомендована для использования в учебном процессе.		

<b>Третий уровень</b> (соответствие целям подготовки и учебному плану образовательной программы)		
<b>Научно-методический совет</b>	<b>№ протокола, дата</b>	<b>Подпись председателя НМС</b>
	№ 3 от 21.03.2023	
<b>Утвердить рабочую программу на 2023/2024 учебный год</b>		

**Утверждение рабочей программы дисциплины**

<b>должностное лицо</b> (ФИО директора, заместителя по учебной работе)	<b>подпись</b>
Бралгина Е.Н.	

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Цель и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	7
5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.	30
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине	31
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	34
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	37
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	38
11. Особенности организации образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	40
Приложения	41

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков различных видов спорта, современными оздоровительными системами, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечивающих общую и профессиональную физическую подготовленность к будущей профессии и быту.

## 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть программы бакалавриата всех направлений подготовки.

Реализуется дисциплина на 1-2 курсах (в течение 4 семестров) в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения в рамках элективных дисциплин. Для инвалидов и лиц с ОВЗ дисциплина реализуется с учетом состояния здоровья.

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

Освоение дисциплины направлено на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО:

Результаты освоения ООП ВО (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	<i>Знать:</i> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек  <i>Уметь:</i> - применять на практике разнообразные средства физиче-

		<p>ской культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности</p> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре</li> </ul>
	<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры;</li> <li>- выполнять самостоятельно тренировочное занятие выбранной целевой направленности</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами самоконтроля за состоянием своего организма</li> </ul>
	<p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосо-</li> </ul>

		вершенствования - методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом
--	--	---

#### **4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 328 академических часов.

Объем контактной работы обучающихся с преподавателем составляет 208 академических часов, из них:

- лекции – 4 часа;
- практические занятия – 204 часа.

Объем самостоятельной работы составляет 120 академических часов.

#### **5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий**

##### **5.1. Структура дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

Виды учебной работы	Всего часов	семестры					
		I	II	III	IV	V	
Общая трудоемкость (в часах)	328	72	72	72	72	40	
Лекции	12	2	4	2	4		
Аудиторные практические занятия	204	70	68	70	68	40	
Самостоятельные занятия	0						
Формируемые компетенции	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7

В рамках элективных дисциплин физическая культура и спорт реализуется в объеме не менее 328 академических часов в форме аудиторных практических занятий обучающегося для обеспечения должного уровня физической подготовленности. Учебный материал программы состоит из теоретического, практического и контрольного разделов.

Для проведения практических занятий по физической культуре и спорту формируются группы с учетом пола, состояния здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовки.

В качестве элективных дисциплин с учетом спортивных баз университета, обучающимся предлагаются: фитнес-аэробика, атлетическая гимнастика, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, лыжный спорт, настольный теннис, плавание, футбол, общая физическая подготовка. Студент вправе выбрать любую дисциплину, пройдя предварительный отбор, тесты отбора разработаны кафедрой физвоспитания. Студент может переводиться из одной группы в другую после окончания учебного семестра (или года) согласно врачебно-медицинским рекомендациям, либо по согласованию с преподавателем.

### Организация элективных дисциплин по физической культуре и спорту



Для обучающихся, имеющих постоянные или временные патологические отклонения в состоянии здоровья, согласно данным медицинского обследования, группы формируются по нозологическому принципу (характер заболевания): сердечно-сосудистые заболевания; миопия и другие нарушения зрения; заболевание дыхательной системы и внутренних органов; нарушение опорно-двигательного аппарата.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают теоретические аспекты физической культуры и спорта и посещают практические занятия лечебной физической культуры (ЛФК).

Для обучающихся, выполнивших требования Единой спортивной квалификации, а также обладающих хорошим физическим развитием и физической подготовкой, имеющих желание углубленно заниматься одним из видов спорта, культивируемых в университете, для которых в вузе имеются мате-

риальная спортивная база и квалифицированный тренерский состав, формируются группы спортивного совершенствования.

В вузе проводятся факультативные (дополнительные) занятия по видам спорта: баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол, легкая атлетика, лыжный спорт, гиревой спорт, армспорт, плавание. Занятия проводятся во внеучебное время по 2-3 и более раз в неделю.

## **5.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)**

### **Теоретический раздел**

Теоретический раздел включает в себя необходимый минимум знаний в области физической культуры, основ здорового образа жизни, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, умения проектировать индивидуальные системы спортивной тренировки, рекреационной и реабилитационной деятельности. Формирует у студента мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

### **Второй курс**

**Тема. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 2 ЧАСА.**

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

**Тема. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ – 2 ЧАСА**

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.



## Практический раздел

Практические занятия для обучающихся основной и подготовительной группы проводятся в соответствии с рабочими программами элективных дисциплин: фитнес - аэробика, плавание, атлетическая гимнастика, баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис, легкая атлетика и ОФП, разработанными кафедрой физического воспитания. Занятия направлены на оздоровление, совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости), повышения общей физической и специальной подготовки, достижение определенных результатов в группах спортивного совершенствования. Специальные медицинские группы (СМГ) формируются по нозологическим признакам. Недельная аудиторная нагрузка не менее 4 часов в неделю. Оптимальный двигательный режим, включая самостоятельные занятия, не менее 6 часов в неделю.

Обучающиеся основной, подготовительной, специальной медицинской группы проходят ежегодно курс общей физической подготовки, место проведения – стадион, сроки проведения – сентябрь, май. Курс специальной подготовки проходит в специализированных залах, сроки проведения – октябрь-декабрь; февраль – апрель. В каникулярное время студенты занимаются самостоятельно. Обучающиеся, освобожденные по объективным причинам от практических занятий на длительный срок, посещают теоретические занятия и ЛФК.

### Содержание практических занятий по специализации «Фитнес-аэробика»

№ п/п	Темы практических занятий	Количество часов по семестрам			
		1	2	3	4
1	Комплектация групп	4	-	-	-
2	Техника безопасности	1	-	-	-
3	Проверка физической подготовленности и уровня состояния здоровья студентов	2	3	12	8
4	Обучение и совершенствование базовых шагов и движений фитнес-аэробики (аэробика, хип-хоп или степ-аэробика).	3	3	3	4
5	Обучение и совершенствование базовых шагов степ-аэробики. Развитие общей выносливости.	2	5	2	8
6	Обучение и совершенствование упражнений фитнес-аэробики (аэробика, хип-хоп или степ-аэробика) с использованием вертикальных уровней пространства (высокие прыжки, приседания, упражнения сидя и лёжа).	3	3	-	5
7	Обучение комплексам упражнений фитнес-аэробики (аэробика, хип-хоп или степ-аэробика) с различными построениями и перемещениями по площадке, про-	2	5	18	5

	тивоположными планами и «каскадами». Развитие координационных способностей.				
8	Совершенствование комплексов фитнес-аэробики (аэробика, хип-хоп или степ-аэробика). Развитие специальной выносливости.	2	2	8	5
9	Изучение международных правил соревнований по фитнес-аэробике.	1	-	1	-
10	Обучение и совершенствование движений танцевальных направлений фитнес-аэробики (стилей хип-хопа). Развитие координационных способностей.	-	4	3	7
11	Общая физическая подготовка.	4	6	12	12
12	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.	4	3	5	7
13	Развитие гибкости.	4	2	4	7
<b>Итого</b>		<b>32</b>	<b>36</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

### Основная литература:

1. Физическая культура «Аэробика»: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие – Электрон. дан. – Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. – 56 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/56709>

2. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/. – Электрон.текстовые данные. – Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2014. – 84 с. – 978-5-9585-0701-6. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61433.html>

3. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/. – Электрон.текстовые данные. – Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. – 44 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html>

4. Власова И.А. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. – Электрон.текстовые данные. – Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2017. – 158 с. – 978-5-94839-628-6. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83607.html>

5. Витун Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун. – Электрон.текстовые данные. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. – 111 с. – 978-5-7410-1674-9. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>

6. Павлютина Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская. – Электрон.текстовые данные. –

Омск: Омский государственный технический университет, 2017. – 128 с. – 978-5-8149-2527-5. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78475.html>

7. Райзих Н.Б., Пьянкова В.С. Комплексы упражнений для общей и специальной физической подготовки студентов специализации «Фитнес-аэробика»: Учебно-методическое пособие. - Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2020. – 104 с.

**Дополнительная литература:**

1. Райзих Н.Б., Пьянкова В.С., Заболотская М.Г. Оздоровительная аэробика и методика преподавания. – Ижевск, 2007 – 92 с.

2. Медведева О.А., Зайцева Г.А. Аэробика для студентов. – М.: «ИН-САН», 2009 – 144с.

3. Н.Б. Райзих, В.С. Пьянкова Фитнес-аэробика. Методика обучения базовым движениям и составление соревновательных программ по дисциплине «Аэробика»: Учебно-методическое пособие. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2015.- 116с.

4. Райзих Н.Б. Пилатес-аэробика. – Ижевск, 2010 – 48 с.

5. Инструкция по профессиональному обучению Степ Рибок. Вводный курс, 3-е издание. ReebokInt. LTD, 1994.

6. Хасанова Ф.Х., Саадулаев А.М. Степ-аэробика: Основы физиологии и методика занятий: Учеб.-метод. пособие / УдГУ. Ижевск, 2002.

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://fitness-aerobics.ru>

2. <http://fisaf.org>

**Содержание практических занятий по специализации "Волейбол"**

№	Содержание	Семестр			
		I	II	III	IV
1	Равномерный бег	3	2	4	3
2	ОРУ	1	2	3	3
3	СБУ	2	3	2	2
4	Развитие скоросно-силовой выносливости	2	2	4	3
5	Развитие быстроты движений	2	2	4	4
6	Развитие прыгучести	2	2	3	3
7	Развитие прыжковой выносливости	2	2	4	3
8	Развитие силы	2	2	3	3
9	Изучение и совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху	3	3	10	10
10	Изучение и совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу	3	3	10	10
11	Изучение и совершенствование техники прямой верхней подачи	3	3	5	5
12	Изучение и совершенствование техники нападающего удара	3	4	5	6

13	Изучение и совершенствование техники постановки блока	2	2	3	4
14	Двухсторонняя игра	2	4	8	9
	<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

### **Основная литература:**

1. Шулятьев В.М. Волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. — Электрон. текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2012. — 204 с. — 978-5-209-04350-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22165.html>

2. Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Гераськин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 280 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65006.html>

3. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва: Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

### **Дополнительная литература:**

1. Волейбол: теория и практика. Учебник под. ред. Рыцарева В.В. — М; Изд-во Спорт, 2016. -456 с.

2. Всероссийская федерация волейбола. Официальные волейбольные правила 2017-2020 года. — М., 2016. —85 с.

3. Железняк Ю. Д. Основы обучения волейболу детей 11-14 лет : методическое пособие. — М., 2004. — 140 с.

4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры. М.: Академия, 2012. - 400 с.

5. Легоньков С. В. Методика обучения техническим приёмам игры в волейбол: учеб. пособие. — Смоленск: СГИФК, 2003. — 72 с.

6. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учеб. пособ. для студентов профильных специальностей. М.: Академия, 2012.526 с.

7. Пименов М. П. Волейбол: специальные упражнения. — Киев, 2003. — 188 с.

8. Шнейдер В. Ю. Методика обучения игре в волейбол. — М.: Человек; Олимпия, 2007. — 56 с.

9. Комплексы упражнений для развития физических качеств волейболистов: метод. пособие / А. А. Харин, К. В. Шкурихин, Ю. А. Мельников [и др.], М-во науки и высш. образования РФ, ФГБОУ ВО "Удмуртский государственный университет", Ин-т физ.культуры и спорта, Каф. физ. воспитания, Каф. теории и методики спорт. тренировки и спорт. дисциплин. - Ижевск: Удмуртский университет, 2019. - 46 с. - Библиогр.: с. 44. - Лицензион. договор № 422лб от 17.06.2019 (Интернет). - Режим доступа: <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/18472>

### Интернет-ресурсы:

1. Всероссийская федерация волейбола [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.volley.ru>

### Содержание практических занятий по специализации «Атлетическая гимнастика»

№	Тема практического занятия	семестры			
		1	2	3	4
1.	Техника безопасности на занятиях по физической культуре (В тренажерном зале, на стадионе)	1	1	1	1
2.	Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах	6	4		
3.	Изучение техники выполнения упражнений со свободными весами	6	4		
4.	Изучение основ техники борьбы по армспорту		4	6	8
5.	Изучение техники выполнения рывка гири	6	2	4	4
6.	Изучение техники выполнения толчка двух гирь	2	5	6	8
7.	Совершенствование упражнений со свободными весами		3	8	8
8.	Совершенствование упражнений на тренажерах		3	8	8
9.	Совершенствование техники борьбы за столом по армспорту			8	8
10	Развитие общей и специальной выносливости	2	2	6	4
11	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	2	2	6	4
12	ОФП	2	2	4	4
13	Развитие силы посредством специальных упражнений	2	2	6	6
14	Знания (знание терминологии по армспорту, гиревому спорту, правило и судейство соревнований)	2	2	4	4
15	Участие в соревнованиях внутри группы, между факультетами	1		1	1
17	Количество практических часов	32	36	68	68

### Основная литература:

1. Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Н. Бурмистров, С.С. Бучнев. — Электрон. текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2012. — 172 с. — 978-5-209-03557-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11566.html>
2. Перфильев М. В., Скоробогатов А. В. Атлетическая гимнастика в вузе: Учеб.-метод. пособие. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2020. – 88 с.

### Дополнительная литература:

1. Армспорт: учеб.-метод. пособие / А. В. Скоробогатов, М. В. Перфильев, ГОУВПО "Удмурт. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Ижевск, 2008. - 73, [3] с.: ил.; 60x84/16. - Библиогр.: с.73. - + Электрон. ресурс. - Соглашение № 196 от 07.10.2008

2. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. - Ростов н/Д.: Феникс, 2001. - 383с. : ил.; 84x108/32. - (Хит сезона). - ISBN 5-222-01940-3.

3. Гиревой спорт / авт.-сост. А. М. Горбов. - М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. - 191, [1] с.: ил., табл.; 84x108/32. - Библиогр.: с.190. - ISBN 978-5-17-027979. - 978-966-696-715-51

4. А.В. Скоробогатов, М.В. Перфильев Армспорт: Учебно-метод. пособие/УдГУ. Ижевск, 2008. 74с.

5. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: армреслинг, бодибилдинг, бенчпресс, пауэрлифтинг / И. В. Бельский, А. А. Згировский. – Минск, 2006. – 384 с.

### Содержание практических занятий по специализации «Футбол»

№	Тема практического занятия	семестр			
		1	2	3	4
1	<b>Техническая подготовка</b>				
1.1.	Различные способы перемещения	2	2	4	4
1.2.	Удары по мячу ногой	2	2	4	4
1.3.	Удары по мячу головой	2	2		
1.4.	Прием (остановка) мячей	2	2	4	4
1.5.	Ведение мяча	2	2	4	4
1.6.	Обманные движения (финты)		2		2
1.7.	Отбор мяча	2	2		2
1.8.	Комплексное выполнение технических приемов	2	2	4	4
2.	<b>Тактическая подготовка</b>				
2.1.	Тактика игры в атаке	2	2	4	2
2.2.	Тактика игры в обороне	2	2	4	4
2.3.	Тактика игры вратаря		2	2	
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>				
3.1	Развитие скорости	2	2	8	8
3.2	Развитие выносливости	2	2	6	6
3.3	Развитие силы	2	2	4	4
3.4	Развитие ловкости и координации	2	2	4	4
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	2	2	6	6
5.	<b>Соревнования</b>	2	2	6	6
6.	<b>Игровая подготовка</b>	2	2	4	4
		<b>32</b>	<b>36</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

**Основная литература:**

1. Шамонин А.В. Футбол [Электронный ресурс]: методика проведения занятий. Учебно-методическое пособие / А.В. Шамонин. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. – 128 с. – 978-5-7264-0628-2. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20046.html>

2. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник/ А.В. Антипова [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Издательство «Спорт», 2015. – 568 с. – 978-5-9906578-9-2. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43919.html>

3. Современный футбол. Тенденции развития, методики спортивных тренировок, менеджмент и маркетинг. Материалы совместной конференции кафедры «Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина» и кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» 21 апреля 2016 года (книга). Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75480.html>

4. Теория и методика футбола: учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков, М. С. Полишкис [и др.]; под редакцией В. П. Губа. — 2-е изд. – Москва: Издательство «Спорт», 2018. – 624 с. – ISBN 978-5-9500179-8-8. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/74304.html>

**Дополнительная литература:**

1. Глуховский, Д. Футбол// Смена. – 2009. - №4. – С.21.

2. Футбол: Правила соревнований/ Междунар. Федерация футбола; Рос. футб. союз; Пер. с англ. М. Кравченко, Л. Зарохович. - М.: Terra-Спорт, 2000. - 71 с.

3. Ральф Майер Силовые тренировки в футболе [Электронный ресурс]/ Ральф Майер – Электрон. текстовые данные. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 128 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57799.html>

**Содержание практических занятий по специализации  
«Легкая атлетика»**

№	Тема практического занятия	семестры			
		1	2	3	4
1.	Техника безопасности	1			
2.	Равномерный бег	2	3	6	5
3.	Общие развивающие упражнения	2	3	6	6
4.	Специально-беговые упражнения	2	3	5	5
5.	Изучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	2	6	6
6.	Изучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	2	5	6
7.	Низкие старты	2	2	4	4
8.	Прыжковые упражнения	2	2	4	4
9.	Скоростно-силовые упражнения	3	3	5	6
10.	Упражнения на развитие скоростных качеств	3	3	5	5



11.	Упражнения на развитие общей выносливости	3	4	8	7
12.	Упражнения на развитие гибкости, растяжку	2	2	3	3
13.	Упражнения на развитие специальной выносливости	2	2	5	5
14.	Техника передачи эстафетной палочки		1		
15.	Силовые упражнения	2	2	3	3
16.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	2	2	3	3
17.	Количество часов	32	36	68	68

#### **Основная литература:**

1. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.В. Караван [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 85 с. — 978-5-9227-0574-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49959.html>
2. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов [Электронный ресурс] / А.А. Николаев, В.Г. Семёнов. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2017. — 144 с. — 978-5-906839-72-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65573.html>

#### **Дополнительная литература:**

1. Физическое совершенство студенческой молодежи: учебное пособие/ А.З. Пилиповский, А.Д. Ермаков, А.В. Савошин, Н.С. Милосердова. — Москва, 2001. - 76 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. М., 2000. — 280 с.
3. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь. М.: АО «Аспект Пресс», 2005. — 144 с.
4. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. /Под общ. ред. В. И. Ильинича-М.: Гардарики, 2005. — 448 с.
5. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. - М.: Изд-во РУДН, 1999. - 165 с.
6. Бузмакова Л.В., Родыгина Л.В. Оптимальный двигательный режим студента: метод. реком. — Ижевск, 2010. — 30 с.
7. Митриченко Р.Х., Бузмакова Л.В., Родыгина Л.В. Физическая культура и основы здорового образа жизни: 2-е изд., доп. и испр. Ижевск. Из-во «Удмуртский университет», 2011. — 218 с.
8. Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С. Хоменкова.- Изд. 2-е, перераб. и доп. — Москва, Физкультура и спорт, 1982. - 479 с.
9. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 104
10. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464с



11. А.В. Кайгородова, Р.Х. Митриченко Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей: учебно-методическое пособие – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2015. – 36с.

12. Р.Х. Митриченко, А.В. Кайгородова Подготовка к обязательным тестам определения физической подготовленности для студентов основного, подготовительного и спортивного отделения.- Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2018. 60с.

### Содержание практических занятий по специализации «Баскетбол»

№	Тема практического занятия	семестры			
		1	2	3	4
1.	Техника безопасности на занятиях по физической культуре (на стадионе, в спортивном зале)	1			
2.	Равномерный бег, бег с изменением направления, бег с заданием.	3	3	4	4
3.	Совершенствование техники перемещения, остановок, поворотов, стоек (выполнение упражнений без мяча, с мячом)	2	3	5	4
4.	Совершенствование техники ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, с изменением скорости передвижения, с изменением направления)	3	4	7	7
5.	Совершенствование техники бросков мяча (варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, с изменением расстояния до кольца, с изменением скорости выполнения бросков и количества мячей)	4	4	10	10
6.	Совершенствование техники защитных действий (действия против игроков без мяча и с мячом - вырывание, выбивание, перехват, блокшот).	2	2	7	6
7.	Совершенствование тактики игры в нападении (с численным преимуществом нападающих 2х1, 3х2; без численного преимущества 1х1, 2х2, 3х3). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении.	2	5	7	6
8.	Совершенствование тактики игры в защите (индивидуальные, групповые, командные)	2	2	5	4
9.	Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота, перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений к согласованию и ритму).	2	2	4	6
10	Развитие общей и специальной выносливости.	2	2	4	5
11	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	2	2	4	5
12	Развитие прыгучести (прыжковые упражнения)	2	2	4	4
13	Развитие силы посредством специальных упражнений	2	2	4	4

14	Знания (знание терминологии баскетбола, правил игры, судейство соревнований).	1	1	1	1
15	Подвижные и спортивные игры, эстафеты с применением инвентаря (мячи, скакалки, обручи и т.д.)	2	2	2	2
	Количество часов	32	36	68	68

#### **Основная литература:**

1. Адейеми Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2014. — 40 с. — 978-5-7996-1175-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65915.html>

2. Романова О.В. Баскетбол в вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / О.В. Романова, Г.А. Синельникова. — Электрон. текстовые данные. — Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013. — 88 с. — 978-601-04-0245-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70337.html>

3. Ковалева, М. В. Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей: учебное пособие / М. В. Ковалева. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 197 с. — ISBN 978-5-361-00455-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80409.html>

4. Замчевская, Е. С. Использование элементов баскетбола в круговой тренировке во время учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» в техническом вузе: учебное пособие / Е. С. Замчевская. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 65 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80418.html>

#### **Дополнительная литература:**

1. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — М: Физкультура и спорт, 1997. — 480 с.

2. Корягин В. М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: учебник для вузов физического воспитания. — Львов: Край, 1998.—200 с.

3. Сортэл Н. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. — М: Астрель АСТ, 2002. — 238 с.

4. А.В. Ястребов, Л.В. Золотова. Специализированная подготовка студентов по баскетболу: учеб. пособие — Йошкар — Ола. Из-во: марийский государственный технический университет, Поволжский государственный технологический университет, 2010. — 100 с.

5. А.М. Пушкарева Совершенствование бросков в баскетболе: учеб.-метод. пособие/ Ижевск.- Из-во «Удмуртский университет», 2011. — 33с.

6. О.В. Романова, Г.А. Синельникова. Баскетбол в ВУЗе: учеб.-метод. пособие – Алматы. – Из-во Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013. – 88 с.

7. Баскетбол: терминологический словарь/ сост. А.В. Пушкарев, А.М. Пушкарева. – УдГУ, Ижевск, 2014.- 60с.

8. А. М. Пушкарева, А. В. Пушкарев, А. А. Харин. Развитие силовых способностей баскетболистов: учеб.-метод. пособие - Ижевск: Удмуртский университет, 2015. – 65 с. Режим доступа: <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/14210>

9. Пушкарева А.М., Пушкарев А.В., Ананьева А.Г. Развитие координационных способностей в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2018. - 44 с.

### Содержание практических занятий по специализации «Общая физическая подготовка»

№	Тема практического занятия	семестры			
		1	2	3	4
1.	Равномерный бег	4	4	8	8
2.	Специально - беговые упражнения	3	3	6	6
3.	Общие развивающие упражнения	2	3	6	6
4.	Упражнения на развитие быстроты	4	5	8	9
5.	Упражнения на развитие общей и специальной выносливости	5	6	12	12
6.	Развитие прыгучести	2	2	5	4
7.	Упражнения скоростно-силовой направленности	4	5	6	6
8.	Силовые упражнения	3	3	7	7
7.	Упражнения на развития гибкости	2	2	5	5
8.	Игры, эстафеты	3	3	5	5
	Количество часов	32	36	68	68

#### Основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.]. – Электрон. Текстовые данные. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. – 978-5-238-01157-8. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588.html>

2. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. – Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 с. – ISBN 978-5-4497-0065-0. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html>

#### Дополнительная литература:

1. В.И. Ильинич. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов: Гардарика, 2005.-448с.

2. В.С. Анищенко, Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: учеб. Пособие. – М.:изд-во РУДН, 1999.-165с.

3. Р.Х. Митриченко, Л.В. Бузмакова, Л.В Родыгина Физическая культура и основы здорового образа жизни: 2-е изд., доп. И испр. Ижевск. Изд. «Удмуртский университет», 2011.-218с.

4. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие. М., 2000.-280с.

5. О.В. Дятлова, Ю.А. Мельников Подвижные игры: Учеб.-метод. Пособие/ Ижевск, 2003.- 63 с.

6. А.В. Кайгородова, Р.Х. Митриченко Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей: учебно-методическое пособие – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2015. – 36с.

### Содержание практических занятий для обучающихся специальной медицинской группы

№	Тема практического занятия	семестры			
		1	2	3	4
1.	Техника безопасности	1			
2.	Оздоровительная ходьба и бег	5	6	14	15
3.	Общеразвивающие упражнения	5	5	6	4
4.	Специально-беговые упражнения	3	4	5	4
5.	Развитие быстроты	3	3	5	7
6.	Развитие выносливости	3	4	8	8
7.	Развитие гибкости	3	3	7	7
8.	Развитие силы	3	3	7	7
9.	ЛФК по заболеваниям	6	6	7	8
10.	Подвижные игры, эстафеты			9	8
11	Лыжная прогулка		2		
Количество часов		32	36	68	68

#### Основная литература:

1. Ахметов А.М. Методическое руководство по организации курса физической культуры со студентами с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А.М. Ахметов. – Электрон. текстовые данные. – Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2014. – 91 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29879.html>

2. Организация и методика занятий по физической культуре для специального отделения [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов специального медицинского отделения. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. – 90 с. – 978-5-89040-611-8. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72925.html>

3. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие / И. П. Зайцева. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 206 с. – ISBN 978-5-4486-0766-0. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/83818.html>

4. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. – 125 с. – ISBN 978-5-7410-1776-0. – Текст: электронный//Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/78782.html>

#### **Дополнительная литература:**

1. Лечебная физическая культура: учеб. для вузов, обуч. по спец. "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптив. физ. культура)/С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева [и др.]; под ред. С. Н. Попова. - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 412,

2. Митриченко Р.Х. Режим труда и отдыха при работе на компьютере: Метод. рек./УдГУ. Ижевск, 2007. – 26 с.

3. Врачебно-педагогический контроль: практикум / М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Удмуртский государственный университет"; авт.-сост.: Н. И. Шлык, Е. Н. Сапожникова, И. И. Шумихина; под общ. ред. Н. И. Шлыка. - Ижевск: Удмурт. ун-т, 2011. - 161, [1] с.: ил., табл.; 60x84/16. - Библиогр. с. 120-122

4. Заболотская М.Г. Физическая культура для учащихся с нарушениями зрения (специальная медицинская группа): учебно-метод. пособие. Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2010. 50 с.

5. Заболотская М.Г. Упражнения с гимнастической палкой для студентов специальной медицинской группы. – Ижевск: Изд. центр «Удмуртский университет», 2020. – 32с.

### **Содержание занятий для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья**

№ п/п	Разделы, темы дисциплины	Виды учебной работы (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости	Формируемые компетенции (код)	Всего компетенций
		Л.	Сам. раб.			
1.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	20		УК-7	1
2.	Самоконтроль состояния здоровья и физического развития.	2	20	Презентация	УК-7	1
3.	Методика составления индивиду-	2	80	Индиви-	УК-7	1

	альных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (бег в невысоком темпе, плавание, прогулка на лыжах, езда на велосипеде и др.)			дуальная программа ЛФК		
	Итого	8	120			

Тема 1. «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА И СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ» - 4 часа.

Содержание. Здоровье как ценность и факторы, определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к Здоровому образу жизни. Физическое самовоспитание самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.

Тема 2. «САМОКОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ»- 2 часа.

Краткое содержание. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояние организма, подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 3. «МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ И ЗАНЯТИЯ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, РЕКРЕАЦИОННОЙ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ (БЕГ В НЕВЫСОКОМ ТЕМПЕ, ПЛАВАНИЕ, ПРОГУЛКА НА ЛЫЖАХ, ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ И ДР.)» - 2 часа

Методические принципы лечебной физической культуры. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Дозирование нагрузки. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процесс лечебной физической культуры. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Утренняя гигиеническая гимнастика.

№ п/п	Темы практических занятий	Количество часов по семестрам			
		1	2	3	4
1	Организация учебного процесса со студентами лечебной физической культуры	2	-	-	-
2	Оценка уровня физического здоровья студентов	4	-	-	4
3	Корригирующая гимнастика.	4	6	8	8
4	Дыхательная гимнастика.	4	4	8	8

5	Обучение упражнениям на фитнес-мячах. Овладение умениями и навыками профилактики предупреждения плоскостопия. Развитие силы, ловкости, гибкости.	2	4	8	8
6	Обучение технике силовых упражнений с экспандером. Совершенствование техники упражнений у гимнастической стенки. Обучение навыкам осанки с гимнастической палкой. Развитие координации и равновесия.	2	4	9	8
7	Обучение упражнениям на растягивание мышц у опоры. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом у гимнастической стенки. Развитие ловкости, гибкости. Инструкторская практика по ЛФК.	2	6	9	8
8	Обучение технике упражнений на укрепление брюшного пресса, мышц спины на фитнес-мячах с гантелями. Совершенствование ОРУ со скакалкой, гимнастической палкой, обручем. Инструкторская практика по ЛФК.	4	4	9	8
9	Обучение элементам расслабления, улучшение координации. Совершенствование техники ОРУ, силовых упражнений с набивным мячом, с гантелями. Аутогенная тренировка.	4	4	9	8
10	Обучение простейшим приемам самомассажа. Совершенствование техники ОРУ, силовых упражнений с гантелями. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки. Инструкторская практика по ЛФК.	4	4	8	8
<b>Итого</b>		<b>32</b>	<b>36</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

#### **Основная литература**

1. Ахметов А.М. Методическое руководство по организации курса физической культуры со студентами с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А.М. Ахметов. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2014. — 91 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29879.html>
2. Егорова С.А. Лечебная физкультура и массаж [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 258 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/62950.html>
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: учеб.-метод. пособие / Н. И. Шлык, М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО "Удмуртский государственный университет", Ин-т физ. культуры и спорта, Каф. валеологии и медико-биол. основ физ. культуры. - Ижевск: Удмуртский университет, 2017. - 114 с.: ил., табл.; 60x84/16. - Библиогр.: с. 113-114. - + Электрон. ресурс. - Лицензионный договор № 28ис от 24.01.2017 (НБ УдГУ). - Режим доступа: <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/15527>.
4. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей: учеб.-метод. пособие / М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО "Удмуртский государственный университет", Ин-т физ. культуры и спорта, Каф. валеологии и медико-биол. основ физ. культуры; сост.: Н. И. Шлык, И. И. Шумихина, А. П. Жужгов; отв. ред. Н. И. Шлык. - 3-е изд., перераб. и доп. - Ижевск : Удмуртский университет, 2017. - 166 с.: ил., табл.; 60x84/16. - Библиогр.: с. 129. - + Электрон. ресурс. - Лицензионный договор №27ис от 24.01.2017 (НБ УдГУ). - Режим доступа: <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/15528>



5. Медико-биологические основы физической культуры : учеб.-метод. пособие / Упр.образования Адм. г. Ижевска МБУ "Центр столичного образования", ФГБОУ ВО "Удмуртский государственный университет", Ин-т физ. культуры и спорта; сост.: Е. С. Иванова, И. И. Шумихина. - Ижевск: Удмуртский университет, 2018. - 205 с.: ил., табл.; 60x84/8. - Библиогр.: с. 205. - + Электрон. ресурс. - Лицензион. договор № 224лб.от 13.04.2018 (УНБ УдГУ). - Режим доступа: <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/17297>. - ISBN 978-5-4312-0604-7.

6. Пономаренко, Г. Н. Физическая и реабилитационная медицина: национальное руководство / Под ред. Г. Н. Пономаренко - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с. (Серия "Национальные руководства") - ISBN 978-5-9704-5554-8. - Текст: электронный // URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970436066.html>

7. Филимонова, С. И. Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко, Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова; под ред. С.И. Филимоновой. — Москва: РУСАЙНС, 2020 — 356 с.

#### **Дополнительная литература**

1. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учеб. - метод. пособие для мед. работников / Н.А. Белая, Ассоц. специалистов кинезитерапии и спорт. медицины, Федерал. центр лечеб. физкультуры и спорт. седицины, Моск. учеб. - метод. центр по сред. мед. образованию. - 2-е изд. - М.: Сов. спорт, 2004. - 270 с.: ил., табл.

2. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина : курс лекций и практ. занятия : учеб. пособие для вузов по направлению 521900 - Физ. культура и спец. 022300 - Физ. культура и спорт рек. Гос. комитетом РФ. Ч.1 / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. - М.: Сов. спорт, 2005. - 299 с.: ил.

3. Гребова, Л. П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: учеб. пособие для вузов по спец. 060101 "Лечебное дело", 060103 "педиатрия", 060104 "Медико-профилактич. дело" рек. УМО / Л. П. Гребова. - М.: Академия, 2006. – 174 с.: ил.

4. Лечебная физическая культура: практикум / Н. И. Шлык, М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Удмуртский государственный университет". - Ижевск: Удмурт. ун-т, 2012. - 161 с.; 60x84/16. - Библиогр.: с. 160-162. - + Электрон. ресурс. - Лицензионный договор № 720ис от 19.12.2012 (Интернет: без ограничений). - Режим доступа: <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/10099>

5. Лечебная физическая культура: учеб. для вузов, обуч. по спец. "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптив. физ. культура) / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 412 с.: ил., табл.

6. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГППУ / Ю.Г. Камскова, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Е.Л. Бачериков. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018 – 202 с.

7. Физическая культура: Учебно-методический комплекс / Сост. Р.Х. Митриченко. Ижевск, 2007 – 55с.

8. Шлык Н.И. Врачебно-педагогический контроль: Практикум / Составители Н.И. Шлык, Е.Н. Сапожникова, И.И. Шумихина. – Ижевск, УдГУ, 2008. - 128 с.

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов**

### **Структура СРС**



Код формируемой компетенции	Тема	Оценочные средства	Форма	Объем учебной работы (часов)
УК- 7	Утренняя гимнастика (зарядка)	Дневник самоконтроля	Без участия преподавателя	
	Упражнения в течение учебного (рабочего) дня			
	Самостоятельные тренировочные занятия			
Всего				

## Содержание СРС

Вопросы для самостоятельного изучения:

### 1. Утренняя гигиеническая гимнастика

Составить комплекс физических упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Регулярное выполнение утренней зарядки с последующим подключением инвентаря.

### 2. Упражнения в течение учебного (рабочего) дня

Подбор упражнений с учетом особенности учебного (рабочего) дня. Физкультпаузы, физкультминутки.

### 3. Самостоятельные тренировочные занятия.

Цель занятий с учетом индивидуальных особенностей, спортивных интересов. Регулярные тренировочные занятия индивидуальные или в группах спортивных секций.

## График контроля СРС

Недели семестра	Рубежный контроль
Форма контроля	Дневник самоконтроля

### Перечень заданий для самостоятельной работы студентам, освобожденным от практических занятий по состоянию здоровья

1. Составить беседу о формировании правильной осанки и здорового образа жизни для детей.
2. Составить комплексы упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы у взрослых и детей.
3. Разработать комплексы ЛФК при заболеваниях органов дыхания для больных разных возрастных групп.
4. Составить комплексы лечебной гимнастики при эндогенном и экзогенном ожирении для пациентов разного возраста.
5. Составить годовой план двигательной активности для физически ослабленных детей разных возрастных групп.
6. Составить комплекс корригирующей гимнастики при различных дефектах осанки у детей.

7. Составить комплекс лечебной гимнастики при различных формах и степенях сколиозов у детей.
8. Составить комплексы ЛФК при миопии разной степени.
9. Составить комплекс ЛФК для детей с гастритами разной этиологии.

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

### Показатели и критерии оценивания компетенции

Планируемые результаты освоения компетенции	Показатели сформированности компетенции		
<b>УК - 7</b>	знать основы ФКиС и ЗОЖ, методику самостоятельных занятий физическими упражнениями, основы самоконтроля	уметь использовать средства и методы ФКиС для должного уровня физической подготовленности	владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
	<b>Критерии сформированности компетенции</b>		
	понимает социальную значимость ФКиС и ЗОЖ, знает методики самостоятельных занятий и самоконтроля	Применяет средства и методы ФКиС Самоопределяется в ФКиС Классифицирует физические упражнения Выстраивает оптимальный двигательный режим	Владеет способами самоконтроля Владеет техникой выполнения физических упражнений Владеет методами организации самостоятельных занятий
	<b>Оценочные средства</b>		
	Теоретическое тестирование	Тестирование уровня ОФП; дневник самоконтроля	Оценка уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко; тестирование уровня СФП
	<b>Формы контроля</b>		
	промежуточный	текущий промежуточный	промежуточный

### Описание шкал оценивания

Шкалы сформированности компетенций		Шкалы оценки результатов промежуточной аттестации
Уровень сформированности компетенции	Компетенция	Оценка на зачете
	Обучающийся точно, правильно, в соответствии с за-	зачтено

пороговый	явленными критериями знает основы ФКиС и ЗОЖ, методику самостоятельных занятий физическими упражнениями, основы самоконтроля; умеет правильно использовать средства и методы ФКиС для профессионально-личностного развития; владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. УК на пороговом уровне сформирована, если обучающийся посещал занятия физической культуры не менее 70%; выполнил контрольные нормативы.	
Компетенция не сформирована	Обучающийся не способен вести ЗОЖ, не знает основ ФКиС, методику самостоятельных занятий, основы самоконтроля; не умеет правильно использовать средства и методы ФКиС, не владеет средствами и методами для физического самосовершенствования. Обучающийся посещает занятия физической культурой и спортом менее 70%, не выполняет контрольные нормативы.	не зачтено

### **Задание для проведения текущего контроля**

Регулярное посещение аудиторных, учебно-тренировочных занятий и работа на них; активность на практических занятиях, самостоятельные занятия ФКиС, дневник самоконтроля.

### **Задание для проведения промежуточной аттестации в форме зачета**

Регулярные занятия физической культурой и спортом.

Сдача контрольных нормативов по спортивным специализациям.

Теоретическое тестирование.

Обучающиеся, осваивающие дисциплину «Физическая культура и спорт» в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре и спорту с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической (три обязательных теста) и спортивно-технической подготовки по приросту результата, характеризующего динамику развития двигательных качеств. В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов (см. приложение 1-11).

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в баллах разработаны кафедрой физического воспитания. К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Обучающиеся, освобожденные по объективным причинам от практических занятий на длительный срок, сдают зачет по теоретическому курсу и разделу ЛФК (лечебно-физкультурный комплекс).

Сроки и порядок выполнения контрольных требований и упражнений определяются учебной частью вуза совместно с кафедрой физического воспитания.

Оценка качества освоения дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся и итоговую аттестацию студентов.

Промежуточная аттестация по итогам освоения модуля проводится в форме рубежного контроля.

Оценочные средства по дисциплине физическая культура и спорт:

- контроль посещаемости практических занятий,
- дневник самоконтроля,
- контрольные нормативы,
- оценка уровня физического здоровья,
- микро- и макро- цикл тренировочных занятий.

#### **Балльно-рейтинговая система оценки успеваемости обучающихся**

Рейтинговая система используется для оценки уровня подготовленности студентов и соответствует «Положению о балльно-рейтинговой системе оценки учебной работы студентов Удмуртского государственного университета», «Положению о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов при освоении дисциплины по физической культуре и спорту в УдГУ».

Общее количество баллов: 100

Количество рубежных контролей: 2

Учитывается:

Текущий контроль – посещение аудиторных, учебно-тренировочных занятий и работа на них; активность на практических занятиях, предполагает суммарно 60 баллов.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины – результаты сдачи контрольных нормативов и тестов по специализации, контроль посещения практических занятий - предполагает суммарно 40 баллов.

Исправление неудовлетворительных оценок и ликвидация задолженностей по пропущенным практическим занятиям на индивидуальных консультациях, ликвидация задолженностей пропущенных занятий по уважительной причине (болезни) в форме конспекта в лекционной тетради, посещения дополнительных занятий, другие формы устранения задолженностей.

Данные контрольно-оценочные технологии обеспечивают формирование знаний, умений и навыков в объеме изученного материала и в соответствии с содержанием компетенций, реализуемых в рамках изучения дисциплины по физической культуре и спорту и требованиями ФГОС к обучающимся по всем направлениям подготовки бакалавриата.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **Основная литература**

1. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с. – (Бакалавриат).
2. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. – Электрон. текстовые данные. – М.: Российский университет дружбы народов, 2012. – 288 с. – 978-5-209-04347-8. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227.html>
3. Завьялов А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.В. Завьялов, Е.Ю. Исаков. – Электрон. текстовые данные. – М.: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015. – 94 с. – 978-5-00094-105-8. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>
4. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Вузовское образование, 2016. – 270 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>
5. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.Ф. Пшеничников. – Электрон. текстовые данные. – СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. – 218 с. – 978-5-9227-0386-0. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html>
6. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко [и др.]. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. – 128 с. – ISBN 978-5-361-00577-2. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/80430.html>
7. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. – Омск: Омский государственный технический университет, 2017. – 112 с. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>
8. Бакешин, К. П. Основы здорового образа жизни студента: учебное пособие / К. П. Бакешин. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. – 96 с. – ISBN 978-5-9227-0619-9. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html>

### Дополнительная литература

1. Митриченко Р.Х., Бузмакова Л.В., Родыгина Л.В. Физическая культура и основы здорового образа жизни: Учеб.-метод. пособие. Ижевск, 2011. - 218 с.
2. Диагностика и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом: практикум / Составители Л.В.Родыгина, Р.Х. Митриченко – Ижевск, УдГУ, 2010.- 66 с.
3. Контроль за функциональным состоянием систем организма в практике физической культуры: учеб.-метод. пособие А.И.Попова, Л.В. Бузмакова, А.Е. Ардышев. Л.В. Родыгина, под общ.ред. А.И. Поповой, Ижевск – Изд-во Удм. ун-т, 2010- 106 с.
4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
5. Скоробогатов А.В., Перфильев М.В. Армспорт. – Ижевск, 2008-74 с.
6. Юсифов Р.Р., Ощепков П.С., Черепанов С.В. Настольный теннис. – Ижевск, 2005 – 88 с.
7. Бузмакова Л.В., Родыгина Л.В. Оптимальный двигательный режим студента: метод. реком. – Ижевск, 2010- 30 с.
8. Заболотская М.Г. Йога, как средство развития силы, гибкости и функциональных возможностей организма. – Ижевск, 2010 -49 с.
9. Заболотская М.Г. Физическая культура для учащихся с нарушением зрения. – Ижевск, 2010 - 50 с.
10. Кононова О.В., Исупова Е.В. Плавание: основы техники и методика обучения способом кроль на груди и кроль на спине. – Ижевск, 2008 – 44 с.
11. Райзих Н.Б., Пьянкова В.С., Заболотская М.Г. Оздоровительная аэробика и методика преподавания. – Ижевск, 2007 – 92 с.
12. Райзих Н.Б. Пилатес-аэробика. – Ижевск, 2010 – 48 с.
13. Райзих Н.Б. Воспитание силовых способностей, занимающихся аэробикой. – Ижевск, 2010 – 40 с.
14. Попова А.И., Дятлова О.В. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие. Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2009. – 90 с.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры Изд. ФиС, 2008. – 544с.
16. Дубровский В.И. Лечебный массаж: учебник для студентов средних и высших учебных заведений. –М.: Владос, 2005.- 463 с
17. Шлык Н.И. Врачебно-педагогический контроль: Практикум / Составители Н.И. Шлык, Е.Н. Сапожникова, И.И. Шумихина. – Ижевск, УдГУ, 2008. - 128 с.
18. Физическая культура: Учебно-методический комплекс / Сост. Р.Х. Митриченко. Ижевск, 2007 – 55с.
19. Осик В.В. Валеология. Краснодар, 1997. 288 с.
20. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 1997. 368

21. Методические основы рационального питания в физической культуре и спорте: Учебное пособие / Под.ред. В.В. Белоусова. СПб.: Издательство «Олимп СПб»: 2003. – 168.

22. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов. Для любителей и профессионалов. – СПб: Издательство «Олимп СПб»: 2003. – 160 с.

23. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.

24. Пушкарева А.М., Пушкарев А.В., Ананьева А.Г. Развитие координационных способностей в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2018. - 44 с.

25. Митриченко Р.Х., АВ. Кайгородова Подготовка к обязательным тестам определения физической подготовленности для студентов основного, подготовительного и спортивного отделения: учебно-методическое пособие. - Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2018.60 с.

### **Периодические издания**

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»
2. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>
2. <http://aikido-shahty.narod.ru/p111.htm>
3. [http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web\\_Links&file=index&l\\_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10)
4. <http://www.edu.ru>
5. <http://eor.edu.ru>
6. <http://humbio.ru>
7. <http://window.edu.ru>
8. <http://lib.mexmat.ru/books/27223> Покровский В.И. (ред.) — Малая медицинская энциклопедия (Том 6)
9. <http://mirknig.com/knigi/zdorovie/1181251025-zolotye-recepty-naturopatii.html> (М. В. Оганян Золотые рецепты натуропатии, Панацея, Феникс, ISBN: 5-222-10160-6 , 2006, 224 с.).
10. <http://mirknig.com/knigi/zdorovie/1181480966-ozdorovitelnaya-fizicheskaya-kultura.html> (Оздоровительная физическая культура Фурманов А.Г., Юспа М.Б., Тесей , ISBN: 985-463-074-9, 2003, 528 с.)
11. [http://e.lanbook.com/books/element.php?p11\\_cid=25&p11\\_id=4109](http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_cid=25&p11_id=4109)
12. [http://e.lanbook.com/books/element.php?p11\\_cid=25&p11\\_id=4085](http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_cid=25&p11_id=4085)
13. Интерактивная энциклопедия «Мое тело» (Анатомия и физиология человека), Dorling Kindersley, 1997-2006.
14. Электронный анатомический атлас, 2003.
15. Видеофильм «Тело человека» (BBC);
16. Видеофильм «Позвоночник» (Райз-Мультимедиа, 2003);

17. Электронная книга Ф. Делавье «Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин». – Рипол-классик, 2006. – 152 с.

**Электронно-библиотечные системы**

Издательство «Лань»; iprbooks

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

В процессе освоения дисциплины по физической культуре и спорту каждому обучающемуся необходимо:

пройти обязательное медицинское обследование в установленные сроки;

определиться в группу элективных дисциплин;

регулярно посещать теоретические и практические занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

к практическим занятиям допускаются обучающиеся в спортивной форме, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

соблюдать правила техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту;

повышать уровень физического здоровья, оценивая результаты по мониторингу физической подготовленности и функционального здоровья (методика Г.Л. Апанасенко).

Для обучающихся, освобожденных от практических занятий:

- прослушать весь лекционный курс;
- изучить основную и дополнительную литературу по каждой теме;
- применить полученные знания на практике;
- посещать занятия ЛФК под руководством преподавателя, уметь разрабатывать комплексы ЛФК при своем заболевании;
- ответить на зачетные вопросы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

## **10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Имеется в наличии спортивный зал для занятий аэробикой и игровыми видами спорта, игровой зал для специализации «баскетбол», тренажерный зал, плавательный бассейн, лыжное хранилище. Арендуются л/а манеж, стадион.

Учебный процесс обеспечивается спортивным инвентарем и оборудованием, необходимым для проведения практических и методико-практических занятий по физической культуре и спорту:

1. Антропометрический и морфофункциональный инструментарий для обеспечения методико-практических занятий:

- сантиметровые ленты,
- медицинские весы,
- ростомер,



- тонометр,
  - сухой спирометр,
  - кистевой динамометр,
  - секундомер.
2. Карты исследования физического здоровья.
3. Мультимедийное оборудование:
- ноутбук,
  - видеопроектор,
  - экран.
4. Мультимедийный вариант (Power Point) всех лекций на жестком диске ПК и ноутбуке кафедры.
5. Спортивный инвентарь и оборудование элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту:

*Волейбол*

- волейбольные мячи
- волейбольная сетка
- волейбольная антенна
- волейбольные стойки
- тележка для волейбольных мячей
- сумки для волейбольных мячей

*Баскетбол*

- баскетбольные мячи
- тренерская доска
- распашонки цветные с номерами
- Конусы
- Табло

*Футбол*

- футбольные мячи
- распашонки цветные с номерами
- Конусы

*Аэробика*

- степ-платформа
- коврики
- гантели
- резиновые амортизаторы
- утяжелители
- маты гимнастические
- скакалки

*ОФП и легкая атлетика*

- гимнастические палки
- гантели
- набивные мячи
- колодки
- бодибары
- скакалки

- рулетки
- секундомеры
- СМГ*
- гимнастические коврики
- обручи
- мячи резиновые
- волейбольные мячи
- секундомеры
- скакалки
- медболы

## **11. Особенности организации образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов определяются в соответствии с индивидуальной программой реабилитации. Занятия для студентов с ОВЗ организуются в следующих видах:

- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения;
- практические занятия, направленные на изучение функциональных возможностей организма и разработку двигательного режима для поддержания функциональных возможностей организма, оценки и коррекции питания;
- занятия по лечебной физической культуре (ЛФК), направленные на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента. Занятия организованы с учетом нозологии.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**  
**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

*Приложение 1*

**Обязательные тесты определения физической подготовленности**

Характеристика направленности тестов	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b> Бег – 100м (сек.)	16.4	17.4	17.8	18.7	19.1	13.1	14.1	14.4	14.8	15.1
<b>2.Тест на силовую подготовленность:</b> Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз)  или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	43	35	32	25	20	15	12	10	7	5
<b>3.Тест на общую выносливость:</b> Бег 2000 м (мин.,с.)	10.50	12.30	13.10	13.40	14.00					
Бег 3000 м (мин.,с.)						12.00	13.40	14.30	14.50	15.10

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

**Специализация «Атлетическая гимнастика»**  
(армреслинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт)

Тесты отбора:

**Юноши**

- подъем ног к перекладине (количество раз)
- отжимание на брусьях (количество раз)
- подтягивание в висе на перекладине (количество раз)

**Девушки**

- сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола (количество раз)
- поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)
- подтягивание на низкой перекладине (количество раз)

**АТТЕСТАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ****Гиревой спорт****Юноши**

Упражнение	ОЦЕНКА, балл				
	5	4	3	2	1
<b>I семестр</b>					
Техника выполнения толчка и рывка гири (16 кг)					
Рывок гири (16кг) правой и левой рукой	<u>35</u> 45	<u>30</u> 35	<u>25</u> 30	<u>20</u> 25	<u>15</u> 25
Толчок двух гирь (16кг)	<u>20</u> 25	<u>18</u> 23	<u>15</u> 20	<u>13</u> 18	<u>10</u> 15
<b>II семестр</b>					
Рывок гири (16кг) правой и левой рукой	<u>40</u> 50	<u>35</u> 45	<u>30</u> 40	<u>25</u> 35	<u>8</u> 10
Толчок двух гирь (16кг)	<u>25</u> 30	<u>23</u> 28	<u>20</u> 25	<u>18</u> 23	<u>15</u> 20
<b>III семестр</b>					
Техника выполнения становой тяги со штангой					
Рывок гири 16кг и 24кг коэф. 1:3	<u>50</u> 60	<u>45</u> 55	<u>40</u> 50	<u>35</u> 45	<u>30</u> 40
Толчок двух гирь 16кг и 24кг коэф. 1:3	<u>30</u> 35	<u>28</u> 32	<u>25</u> 30	<u>23</u> 28	<u>20</u> 25
<b>IV семестр</b>					
Рывок гири 16кг и 24кг коэф. 1:3	<u>60</u> 70	<u>55</u> 65	<u>50</u> 60	<u>45</u> 55	<u>40</u> 50
Толчок двух гирь 16кг и 24кг коэф. 1:3	<u>35</u> 40	<u>33</u> 38	<u>30</u> 35	<u>28</u> 33	<u>25</u> 30

## Группа атлетической гимнастики

Подтягивание выполняется из исходного положения виса, хватом сверху, без раскачивания и рывков, удерживая туловище симметрично.

Рывок и толчок выполняются по правилам соревнований: рывок – сначала одной максимальное количество повторений, затем – второй рукой. Толчок выполняется по короткому циклу, т.е. не опуская гири с груди.

Все три вида пауэрлифтинга выполняются с учетом технических требований, используя 5 – 6 подходов в каждом виде.

При выполнении сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа девушкам необходимо соблюдать следующие условия:

- 1) постановка рук не должна быть более 20 см от ширины плеч;
- 2) туловище держать прямо;
- 3) касаться грудью поролонового валика высотой = 10;
- 4) руки в локтях полностью выпрямлены;

Выполнение поднимания туловища начинается из исходного положения лежа, руки за головой, ноги в коленях согнуты и закреплены. Тест выполняется без остановки, в быстром темпе, с обязательным касанием лопатками пола (коврика).

Оценка по специализации, у юношей выводится после выполнения всех тестов, путем вычисления средней арифметической суммы оценок пяти тестов, у девушек – после выполнения трех или четырех тестов в зависимости от семестра.

Кроме того, для получения окончательной оценки по дисциплине «Физическая культура» необходимо овладеть теоретическими знаниями согласно программы и выполнить требования по общей физической подготовке (бег на 100 м, бег на 3000 м – юноши, 2000 м – девушки).

### Юноши

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	5	4	3	2	1
I семестр					
Подтягивания	12	9	7	5	3
Приседания со штангой	130%	120%	110%	100%	90%
Жим штанги лежа	100%	90%	80%	70%	60%
II семестр					
Подтягивание	14	11	9	7	5
Приседания со штангой	150%	140%	130%	120%	110%
Жим штанги лежа	110%	100%	90%	80%	70%
III семестр					
Подтягивание	16	13	11	9	7
Приседания со штангой	160%	150%	140%	130%	120%
Жим штанги лежа	120%	110%	100%	90%	80%
Становая тяга штанги	160%	150%	140%	130%	120%

IV семестр					
Подтягивание	18	15	13	11	9
Приседания со штангой	180%	170%	160%	150%	140%
Жим штанги лежа	120%	110%	100%	90%	80%
Становая тяга штанги	180%	170%	160%	150%	140%

### Девушки

Таблица 4

Название теста	Вес отягощения	ОЦЕНКА, балл				
		5	4	3	2	1
I семестр						
Жим штанги лежа	20кг	10	8	7	5	3
Приседания со штангой на плечах	20кг	15	10	7	5	3
Поднимание туловища		40	35	30	25	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		10	8	6	5	4

II семестр						
Жим штанги лежа	20 кг	13	10	8	7	5
Приседания со штангой на плечах	20 кг	18	15	10	8	6
Поднимание туловища		45	40	35	30	25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		13	10	8	6	5
III семестр						
Жим штанги лежа	25кг	10	8	7	5	3
Приседания со штангой на плечах	25кг	15	10	7	5	3
Поднимание туловища		50	45	40	35	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		15	13	10	8	6
IV семестр						
Жим штанги лежа	25кг	13	10	8	7	5
Приседания со штангой на плечах	25кг	18	15	10	8	6
Поднимание туловища		55	50	45	40	35
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		18	15	13	10	8

В графе «Вес отягощения» указан вес штанги с которым необходимо выполнить зачетное упражнение. В графе «Оценка» дается количество повторений зачетного упражнения с данным весом.

### Армспорт

#### I семестр

1. Овладение техникой основных элементов ведения борьбы:

- а) стойки;
- б) стартовая позиция;
- в) способы атак во время поединка.

2. Базовая физическая подготовка.
3. Овладение техникой базовых упражнений.
4. Участие в учебных соревнованиях в группе<sup>1</sup>.

#### II семестр

1. Совершенствование техники основ «школы».
2. Теоретическая подготовка:
  - а) биомеханика;
  - б) основы спортивной тренировки;
  - в) основы гигиены.
3. Овладение тактикой:
  - а) сбор данных о соперниках;
  - б) выбор тактики поединка;
  - в) план предстоящих поединков;
  - г) психологическая настроенность спортсмена.
4. Участие в соревнованиях в учебной группе, на факультете, на Первенстве УдГУ, среди юниоров.

#### III семестр

1. Совершенствование теоретических основ.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Методы регулирования веса тела в спорте и подготовки к соревнованиям.
4. Участие в соревнованиях.

#### IV семестр

1. Изучение закономерностей состязаний.
2. Изучение правил соревнований.
3. Анализ роста спортивного мастерства за 2 года.
4. Совершенствование техники и тактики ведения поединков.
5. Участие в соревнованиях на первенство УдГУ, города, республики.

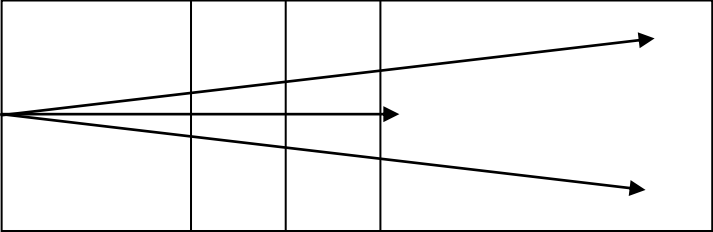
## Специализация «Фитнес-аэробика»

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
«Складка» сидя, ноги на ширине плеч	17	13-16	10-12	7-9	0-6	13	10-12	7-9	4-6	0-3
Прыжок в длину с места	190	180	170	160	150	240	230	220	215	205
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Подтягивание на перекладине (кол. раз)	17	15-16	12-14	10-11	6-9	15	12	9	7	5
Выполнение комплекса аэробных упражнений (аэробика, степ-аэробика или хип-хоп) 3х32 счёта	выполнение без ошибок	выполнение с незначительными ошибками	выполнение с грубыми ошибками	выполнение не полностью с незначительными ошибками (2х32 счёта)	выполнение не полностью с грубыми ошибками (2х32 счёта)	выполнение без ошибок	выполнение с незначительными ошибками	выполнение с грубыми ошибками	выполнение не полностью с незначительными ошибками (2х32 счёта)	выполнение не полностью с грубыми ошибками (2х32 счёта)

**Примечание: Тест для отбора:** выполнение комплекса упражнений под музыку, оценивается координация движений во время исполнения, чувство музыкального ритма.



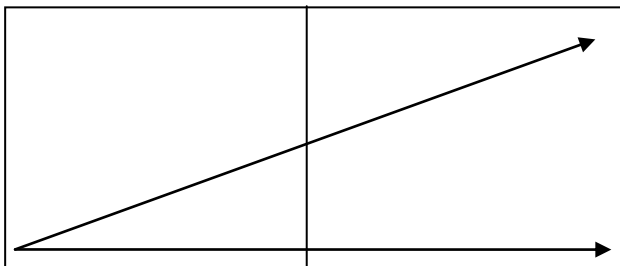
**Специализация «Волейбол»  
Юноши**

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	5	4	3	2	1
1 курс					
Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку в паре с партнером на расстоянии 6 м.	26	22	18	14	10
Подача верхняя прямая (количество раз) из 5 подач	5	4	3	2	1
Подача верхняя прямая по зонам (из 5 подач 2 подачи в 1 зону, 2 – в 5 зону и 1 укороченную – во 2 зону)	5	4	3	2	1
2 курс					
Подача верхняя прямая по зонам 2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 1 укороченная (5 подач) (см. схему)	5	4	3	2	1
					
Нападающий удар с собственным подбрасыванием из зон 4 или 2 по 4 раза (2 раза в 1 зону и 2 раза в 5 зону)	4	3	2	1	0
Нападающий удар с передачи партнера из зон 4, 2 по зонам 5 – 6 – 1 (6 раз).	6	5	4	3	2
Сдача норматива по знанию правил игры волейбол (обязателен для всех трех курсов, оценивается в баллах)	5	4	3	2	1

*Примечание:* тесты для отбора – передача мяча сверху и снизу в паре с партнером (оценивается техника владения передачами); подача мяча любым способом (количество раз плюс техника).

## Специализация «Волейбол»

## Девушки

Название теста	ОЦЕНКА, балл					
	5	4	3	2	1	
1 курс						
Передача мяча двумя руками сверху через сетку в паре с партнером на расстоянии 6 м.	26	22	18	14	10	
Передача мяча двумя руками снизу через сетку в паре с партнером на расстоянии 6 м.	26	22	18	14	10	
2 курс						
Подача верхняя прямая	5	4	3	2	1	
Нападающий удар с передачи партнера (техника исполнения)	6	5	4	3	2	
Подача верхняя прямая (прямо и по диагонали) (3 прямо, 3 по диагонали)		6	5	4	3	2
Сдача норматива по знанию правил игры волейбол (обязателен для всех трех курсов, оценивается в баллах)						

*Примечание:* тесты для отбора – передача мяча сверху и снизу в паре с партнером (оценивается техника владения передачами); подача мяча любым способом (количество раз + техника).

**Зачетные требования  
специализация «Баскетбол»**

Название теста	Нормативные результаты									
	юноши					девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Штрафные броски (количество попаданий из 5 бросков)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
2. Бег 40 сек (количество площадок)	9	8,5	8	7,5	7	8	7,5	7	6,5	6
3. Броски со средней дистанции (количество попаданий из 10 бросков)	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
4.Комбинированное упражнение. Рывок - бросок в движении с правой стороны правой рукой, подбор, ведение по трапеции, бросок слева – левой рукой, подбор, обводка «Змейка», остановка прыжком, на 2-ом усике бросок в прыжке, (сек)	20	21	22	23	24	23	24	25	26	27

*Примечание: тесты для отбора – игровой навык в двусторонней игре.*

## Специализация «Футбол»

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	5	4	3	2	1
1 курс					
Ведение мяча (30 м), сек	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2
Челночный бег 3x10м, сек.	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5
Жонглирование мячом (правой, левой ногой, бедром, головой)	50	40	30	20	10
Ведение мяча 30 м: передача мяча, остановка удара по воротам.	Четкое выполнение, техника, время	Незначительные ошибки	Незначительные ошибки в техническом выполнении, недостаточная скорость выполнения	Грубые ошибки, прерывание комбинации	Не выполнение одного из элементов
2 курс					
Ведение мяча с обведением стоек (30 м), сек	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9
Челночный бег 3x30м, сек	18	20	22	24	26
Комбинированное упражнение: остановка мяча после передачи партнеру, обработка, удар по воротам с 12м верхом	Четкое выполнение, техника, время	Незначительные ошибки	Незначительные ошибки в техническом выполнении, недостаточная скорость выполнения	Грубые ошибки, прерывание комбинации	Не выполнение одного из элементов
Удары мяча на дальность (сумма правой и левой ногой), м	80	75	70	65	60

*Примечание: тесты для отбора – жонглирование мяча двумя ногами (количество раз), челночный бег 4x10м (на время).*

## Специализация ОФП

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 60 м (в закрытом помеще- нии), сек	9,6	10,5	10,9	11,2	11,6	7,9	8,6	9,0	9,5	9,8
Бег 1000 м (в закрытом помеще- нии), мин., с	4,15	4,30	5,00	5,15	5,40	3,18	3,28	3,48	4,10	4,35
Прыжок в длину с места (в см)	195	180	170	160	150	240	225	210	200	190
Поднимание (сед.) и опускание туло- вища из положе- ния лежа, ноги за- креплены, руки за головой (кол-во раз):	43	35	32	25	20					
Подтягивание на перекладине (кол. раз) или от- жимание: сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)						15	12	10	7	5
						44	32	28	25	22

## Специальная медицинская группа

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1 курс										
Бег 60 м, с	8,3	8,5	9,2	10,2	10,4	9,9	10,2	10,8	11,2	11,8
Бег 12 мин (тест Купера), м	2500	2400	2200	2000	1500	2200	2100	2000	1900	1700
Подъем и опускание туловища (сед), ноги закреплены, руки за голову (количество раз)	55	48	40	35	30	45	40	32	28	20
Бег 6 мин	1450	1300	1100	1000	900	1250	1125	1000	900	800
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической ска- мье (см)	+13	+10	+6	+4	+1	+20	+16	+11	+6	+2
Реферат										
Плавание 50 м. без учета времени любым способом										

*Примечание:* в специальную медицинскую группу студенты зачисляются на основании медицинской справки.