



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Филиал в г. Белорецк  
Д.Р. Хамзина  
12.03.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ***

Направление подготовки (специальность)  
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность (профиль/специализация) программы  
Электропривод и автоматика

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
очная

Институт/ факультет	Филиал в г. Белорецк
Кафедра	Металлургии и стандартизации
Курс	1
Семестр	1, 2

Магнитогорск  
2021 год


Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника (приказ Минобрнауки России от 28.02.2018 г. № 144)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Metallургии и стандартизации  
15.02.2021, протокол № 6

Зав. кафедрой  С.М. Головизнин

Рабочая программа одобрена методической комиссией Филиал в г. Белорезк  
12.03.2021 г. протокол № 7

Председатель  Д.Р. Хамзина

Рабочая программа составлена:  
ст. преподаватель кафедры МисС,  О.А. Сидненко

Рецензент:  
Тренер МАУ СШ Белорезцкого р-на,  П.В. Соколов

## Лист актуализации рабочей программы

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Металлургии и стандартизации

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ С.М. Головизнин

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Металлургии и стандартизации

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ С.М. Головизнин

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Металлургии и стандартизации

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ С.М. Головизнин

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Металлургии и стандартизации

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ С.М. Головизнин

### **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных форм физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также в подготовке к будущей профессиональной деятельности.

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в вариативную часть базовую часть образовательной программы. Освоение дисциплины осуществляется с опорой на знания, умения, навыки и межпредметные связи, полученные на предыдущих уровнях образования по дисциплинам: физическая культура, безопасность жизнедеятельности.

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Адаптивные курсы по физической культуре и спорту

Физическая культура и спорт

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

### **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
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
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц 328 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 72,2 акад. часов;
- аудиторная – 72 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,2 акад. часов;
- самостоятельная работа – 255,8 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.								
1.1 Общая физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации.	1			10	12,9	Составление комплекса утренней гимнастики из 12-15 упражнений. Ведения дневника наблюдений общей работоспособности организма.	Комплекс упражнений, отчет по дневнику	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
1.2 Специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость.				8	12,9	Разработка комплекса тренировочных упражнений	Отчет	УК-7.1
Итого по разделу				18	25,8			
2. Спортивная подготовка								
2.1 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий.	1			18		Комплекс упражнений	Отчет	УК-7.1

2.2 Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.					46,9	Изучение учебной литературы по оказанию первой помощи	Отчет	УК-7.1
Итого по разделу				18	46,9			
3. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.								
3.1 Методики самоконтроля самочувствия во время занятий спортом. Пульс, давление, дыханий. Восстановление после физических нагрузок.	1				55,2	Комплекс упражнений	Отчет	УК-7.1
Итого по разделу					55,2			
Итого за семестр				36	127,9		зачёт	
4. Подвижные игры								
4.1 Волейбол. Баскетбол. Настольный теннис	2			4	48,1	Изучение правил игры	Отчет	УК-7.1
Итого по разделу				4	48,1			
5. Комплекс ГТО								
5.1 Комплекс ГТО в программе физического воспитания студентов. Нормативы.	2			10	60,9	Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Ведение листка результатов	Отчет	УК-7.1
Итого по разделу				10	60,9			
6. Легкая атлетика								
6.1 Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжки	2			22	18,9	Самостоятельные тренировки	Отчет	УК-7.1
Итого по разделу				22	18,9			
Итого за семестр				36	127,9		зачёт	
Итого по дисциплине				72	255,8		зачет	

## **5 Образовательные технологии**

Для достижения планируемых результатов в обучении используются следующие образовательные технологии:

Деятельностные, практико-ориентированные технологии, направленные на формирование системы профессиональных практических умений при проведении экспериментальных исследований, обеспечивающих возможность качественно выполнять профессиональную деятельность; использование электронных образовательных ресурсов по темам практических занятий.

Личностно-ориентированные технологии обучения, обеспечивающие в ходе учебного процесса учет различных способностей обучающихся, создание необходимых условий для развития их индивидуальных способностей, развитие активности личности в учебном процессе. Личностно-ориентированные технологии обучения реализуются в результате индивидуального общения преподавателя и студента при защите рефератов, проектных работ, при выполнении домашних индивидуальных заданий.

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Представлено в приложении 1.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438651> (дата обращения: 29.10.2019).

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431427> (дата обращения: 29.10.2019).

### **б) Дополнительная литература:**

1. Адаптивная физическая культура в работе со спортсменами-сурдлимпийцами : учебное пособие / Р. А. Козлов, Н. Н. Котляр, Е. Г. Цапов и др. ; МГТУ. - Магнито-горск : МГТУ, 2018. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3747.pdf&show=dcatalogues/1/1527756/3747.pdf&view=true> (дата обращения: 09.10.2019). - Макрообъект. - Текст : элек-тронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

2. Бикьянова, Ф. Р. Система спортивной тренировки студентов методика крос-совой подготовки и круговая тренировка на занятиях физической культуры : учебно-методическое пособие / Ф. Р. Бикьянова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3296.pdf&show=dcatalogues/1/1137684/3296.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : элек-тронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

3. Голубева, О. А. Организация и управление физической культурой и спортом : учебное пособие / О. А. Голубева, Р. А. Козлов ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL:

<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2960.pdf&show=dcatalogues/1/1134854/2960.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : элек-тронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

4. Ильина, Г. В. Физкультурная деятельность детей в аспекте непрерывного образования : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2018. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3769.pdf&show=dcatalogues/1/1527865/3769.pdf&view=true> (дата обращения: 15.10.2019). - Макрообъект. - Текст : элек-тронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

5. Кабирова, О. Р. Проблемы физкультурно-эстетического образования (социально-культурный аспект) : учебное пособие / О. Р. Кабирова, Е. А. Цайтлер, О. А. Алонцева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3380.pdf&show=dcatalogues/1/1139237/3380.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : элек-тронный. - ISBN 978-5-9967-1021-8. - Сведения доступны также на CD-ROM.

6. Кабирова, О. Р. Социально-культурные проблемы физкультурного образования : учебное пособие / О. Р. Кабирова, Е. А. Цайтлер, О. А. Алонцева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3425.pdf&show=dcatalogues/1/1140031/3425.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : элек-тронный. - ISBN 978-5-9967-1020-1. - Сведения доступны также на CD-ROM.

7. Коробейников, Е. В. Хрестоматия по спортивной психологии / Е. В. Коробейников, Д. А. Хабибулин, Е. Г. Цапов ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3079.pdf&show=dcatalogues/1/1135290/3079.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : элек-тронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

8. Лебедев, С. В. Основы занятий гиревым спортом : учебное пособие / С. В. Лебедев, В. А. Страшенко ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 73 с. : ил. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3123.pdf&show=dcatalogues/1/1135753/3123.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : элек-тронный. - Имеется печатный аналог.

9. Тестирование физической культуры и здоровья студентов средствами контроля и самоконтроля : учебное пособие / Н. А. Усцеломова, С. В. Усцеломов, В. Ф. Неретин, Т. Ф. Орехова ; МГТУ. - [2-е изд.]. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2846.pdf&show=dcatalogues/1/1133258/2846.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : элек-тронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

#### **в) Методические указания:**

Методические указания для студентов при подготовке к практическим занятиям:

1. Алонцев В.В. Инновационные подходы к проведению подвижных и массовых играх / В.В. Алонцев, О.В. Андреева, Е.В. Шестопалов, Н.В. Сычкова // Инновационные подходы в подвижных и массовых играх. - Магнитогорск, изд-во МаГУ – 2006. – 204 с.

2. Вахитов Р.Р. Психология спорта. Учебно-методическое пособие. – Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 363 с.

3. Тимошенко А.Г. Волейбол – игра для всех: учебное пособие / А.Г. Тимошенко, В.В. Алонцев // Волейбол – игра для всех: учебное пособие. – Магнитогорск, МаГУ, 2012. – 93 с.



4. Гуркина В.А, Вдовина Л.А., Биктина С.Я., Усцелемов С.В., Шумовсков В.В., Т.Н. Рыбнова Т.Н., . Гром В.Н.. Обучение студентов технике прыжков в длину в отделении легкой атлетики: Методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ГОУ ВПО «МГТУ», 2010. – 41с.

5. Вдовин Е.Н., Усцелемов С.В., Гуркина В.А., Шумовсков В.В., Биктина С.Я., Гром В.Н.. Обучение студентов технике бега в легкой атлетике: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ГОУ ВПО «МГТУ», 2010. – 29с.

6. Стерхова Л.П., Пушкин В.К., Бикьянова Ф. Р. Система спортивной тренировки студентов. Методика кроссовой подготовки: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ГОУ ВПО

«МГТУ», 2009. – 22с.

7. Стерхова Л.П, Бикьянова Ф.Р. Предупреждение и профилактика спортивного травматизма во время занятий физической культуры: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ» МГТУ, 2011. – 25с.

#### г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

##### Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
MS Windows 7(Белорецк)	К-171-09 от 18.10.2009	бессрочно
MS Office 2007(Белорецк)	К-171-09 от 18.10.2009	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

##### Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>

#### 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Спортивный зал, стадион для проведения практических занятий.

Аудитории для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

## Приложение 1

### Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов планируется с учетом индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, заключается в повторении двигательных действий, усвоенных в рамках практических занятий и самостоятельного выполнения комплексов упражнений, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Комплекс 1 – упражнения с бодибаром (гимнастической палкой)



Рис. 1.

Упражнение 1. Наклон с тягой.

Упражнение для мышц спины (рис.1)

И.П. широка, грудная клетка раскрыта. Бодибар в руках: прямой хват.

На вдохе наклонить корпус вниз (спина ровная), бодибар при этом опустить вдоль бедер, к центру колен. На выдохе подтянуть снаряд к животу, свести лопатки. Вдох — вернуть бодибар к центру колен, на выдохе поднять корпус в ИП.



Рис.2.

Упражнение 2. Сгибание рук.

Упражнение на бицепс (рис. 2)

Упражнение 2. И.П. стоя, колени чуть согнуть, спина прямая. Бодибар



Рис. 3



Рис.4.

внизу, около бедер: хват прямой. Руки на ширине плеч.

Медленно сгибая руки, поднять бодибар до уровня плеч. Локти зафиксированы по бокам корпуса. Не отклоняться назад. Короткая пауза, бицепсы не расслаблять. Медленно вернуть руки в ИП.



Рис.5.

Упражнение 3. Тяга в положении стоя. Упражнение на мышцы верхнего плечевого пояса (рис. 3)

И.П. стоя, стопы на ширине таза, колени слегка согнуты, копчик направлен вниз. Бодибар на уровне бедер, хват — руки на ширине плеч.

На вдохе согнуть руки в локтевом суставе, поднять бодибар к груди: локти —

вверх, запястья при этом неподвижны.  
На выдохе опустить бодибар вниз в ИП.

Упражнение 4. Приседания.

Упражнение для мышц передней поверхности бедра и ягодицы (рис.4)

И.П. стоя, стопы на ширине таза, колени слегка согнуты, мышцы живота напряжены, спина прямая, лопатки сведены. Бодибар на плечах.

На вдохе выполнить приседание (угол в коленных суставах —

90°). Отвести таз назад, напрячь мышцы ягодиц. На выдохе вернуться в ИП.

Упражнение 5. Выпады с растяжкой.

Упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра и ягодицы (рис.5).

И.П. стоя, ноги вместе, бодибар на плечах. Спина прямая, лопатки сведены.

На вдохе сделать шаг вперед и выполнить выпад (угол в коленных суставах — 90°). На выдохе вернуться в И.П. Повторить с другой ноги.

## Комплекс 2. Упражнений на степ-платформе

### 1. Базовый шаг (рис.6)

И.П. -ОС. Выполнить шаг одной ногой на платформу (А). Потом – второй (сохраняя ту же ширину между стопами) (В). Так же в 2 шага (сначала первой ногой, потом – второй) вернуться в И.П.

Опускаясь вниз, не отшагивать слишком далеко от платформы. Необходимо двигаться вверх-вниз, а не вперед-назад. Помнить о «ширине бедер» между стопами.



Рис.6

### 2. Зашагивание с подъемом колена (рис.7)

И.П. -ОС. Левую ногу поставить на платформу по диагонали вправо (руки – как на фото) (А). Поднять правое колено вверх до высоты бедра, одновременно с этим вытянуть левую руку над головой и опустить к бедру вторую. Взгляд – вперед, по ходу движения (В).



Рис. 7.

### 3. Запрыгивания на степ (рис.8)

И.П. – широкая стойка (А). Запрыгнуть на платформу обеими ногами, одновременно поднимая локти вверх. Приземляясь, согнуть колени (в конечной точке они не должны выйти за линию носков) (В). Вернуться в исходное положение, шагнув вниз сначала одной ногой, потом – другой.

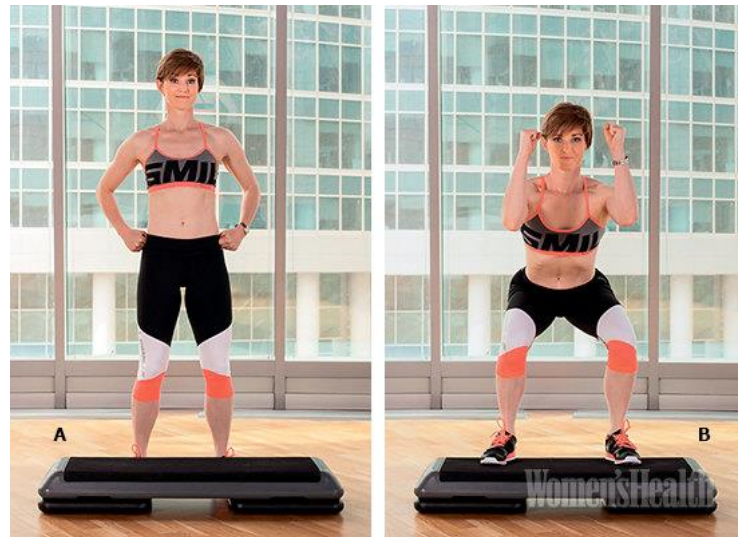


Рис.8.

#### 4.Выпад на платформу (рис.9)

И.П. Встать на расстоянии примерно метра от ступа, широкая стойка. Сделать большой шаг вперед, поставить всю стопу на платформу (А). Опуститься в выпад. Угол в коленных суставах около 90 градусов (В). Вернуться в И.П. Повторить то же самое с другой ноги.



Рис.9.

#### 5.Спринтер (рис.10)

И.П. – широкая стойка.. 1- поставить на степ левую ногу (А). Зайти наверх, опираясь на нее и поднять правое колено (В). Сделать правой же ногой шаг вниз на пол, чтобы вернуться в

положение **А**. Выполнить выпад назад другой ногой, касаясь ступни левой рукой. Правая рука прямая в сторону на уровне плеча для поддержания равновесия (грудь остается приподнятой, живот – подтянутым, спина прямая) (**С**). Снова сделать шаг на платформу левой ногой. Сделать повторы сначала на одну сторону, потом на другую.

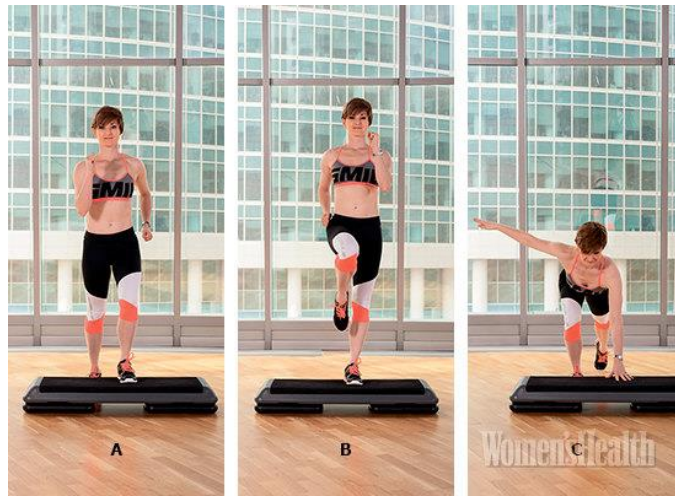


Рис.10.

#### 6. Вариация берпи (рис.11)

И.П. – широкая стойка. Опуститься в присед, отвести таз назад и вытянуть руки перед собой на уровне плеч (**А**). Коснуться руками ступни (**В**), напрячь пресс и сделать шаг назад – сначала одной ногой, потом другой, чтобы оказаться в положении «упор лежа» (**С**). Поочередно вернуть ноги назад, чтобы вновь оказаться в положении **В**. Вернуться в И.П.

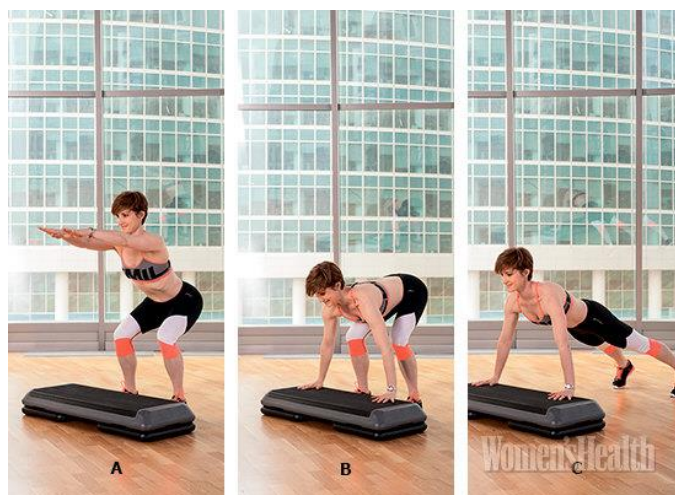


Рис.11

#### 7. Скалолаз (рис.12)

И.П. упор лежа с руками на платформе: стопы – на ширине бедер, плечи – над запястьями, тело вытянуто в прямую линию от затылка до лодыжек, взгляд – вперед (**А**). Подтянуть одно колено к груди (**В**). Вернуться в И.П. Пролетать то же самое другой ногой.



Рис. 12.

### Комплекс 3 – упражнения на фитболе

#### 1. Стойка на фитболе (рис.13)

Упражнение на баланс. Поставить колено правой ноги в центр мяча, опереться на фитбол руками и, чуть подавшись вперед, поднять позади себя на уровне таза вытянутую левую ногу. Задержаться в этом положении на 5–20 секунд. Затем опустить левую стопу на пол, встать и выполнить упражнение с другой ноги.



Рис. 13

#### 2. Скручивания на мяче (рис.14, 15)

Лечь на фитбол, стопы на полу, мяч точно под поясницей. Вытянуть прямые руки вперед, приподнять плечи и голову. Полностью разогнуть корпус и сразу же выполнить скручивание, втягивая живот и вдавливая поясницу в мяч. Задержаться в финальной фазе на 1 секунду. Вернуться в исходное положение, повторить.





Рис. 14

Рис.15

### 3. Сгибание ног на фитболе (рис. 16,17)

Лечь на спину, голени положить на фитбол, руки ладонями вниз — на пол. Поднять таз так, чтобы тело от головы до пяток вытянулось в линию. Подкатывая мяч к себе, медленно согнуть ноги в коленях до прямого угла. Так же медленно вернуться в исходное положение, не разгибая до конца колени. Повторить.



Рис.16



Рис.17

### 4. Отведение рук в стороны стоя на коленях на фитболе (рис.18,19)

Взять в руки гантели, встать перед фитболом (колени на ширине таза) и плавно нужно «накатиться» на мяч. Поймать равновесие и принять исходное положение: спина прямая, руки слегка согнуты в локтях и не касаются бедер, ладони направлены к корпусу. Сохраняя напряжение в мышцах ног и пресса, отвести руки в стороны, не поднимая гантели выше плеч. Вернуться в исходное положение и повторить. Если трудно удерживать равновесие, нужно сдуть мяч на 15–20%.



Рис.18



Рис.19

### 5. Жим гантели сидя на фитболе (рис.20, 21)

Сесть на мяч, взять гантель в левую руку и подвести ее к плечу, ладонь смотрит вперед. Правой рукой прижать мяч и осторожно приподнять левую ногу. Сохраняя напряжение в

мышцах пресса, поднять левую руку вверх и выполнить жим. Вернуться в исходное положение и повторить. Выполнить упражнение в другую сторону. Со временем пробовать делать его, не опираясь рукой на мяч.



Рис.20



Рис.21

#### 6. Тяга гантели в наклоне с упором на фитбол (рис.22,23)

Взять гантель в правую руку, поставить правое колено на мяч и, откатив снаряд, выпрямить ногу. Левую ногу слегка согнуть в колене и опереться на нее левой рукой. Правая рука выпрямлена, ладонь направлена к корпусу. Прогнуться в пояснице. Сгибая руку в локте, подтянуть гантель вверх к корпусу, концентрируясь на сохранении баланса всего тела. Вернуться в исходное положение и повторить. Выполнять упражнение в другую сторону, чтобы завершить подход.



Рис.22



Рис.23

## 7. Скручивание из планки по диагонали (рис. 24, 25)

Принять положение планки на фитболе: голени на мяче, ладони на полу точно под плечами. Втянуть живот и перекатывать мяч к себе, поднимая вверх таз. При этом слегка развернуть корпус в сторону, опуская таз влево и подтягивая его к левому плечу. Задержаться на 1 секунду, вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение в другую сторону.



Рис.26



Рис.27

## 9. Приседания с фитболом у стены (рис. 28, 29, 30)

Встать спиной к стене и опереться на фитбол так, чтобы он был под поясницей, руки на поясе, ноги чуть согнуты в коленях. Присесть, перекатывая мяч и уводя под него таз до точки, в которой бедра будут параллельны полу. Смотреть вперед, сохранять прогиб в пояснице. Чтобы усложнить упражнение, делать нужно его, стоя на одной ноге.



Рис.28



Рис. 29



Рис. 30

## Скандинавская ходьба

Занятия скандинавской ходьбой можно разделить на **три этапа**: разминка, сама ходьба, релаксация после ходьбы.

### Разминка

*Первое упражнение (рис. 31)*



Рис. 31.

Взять руками одну палку за концы и поднять ее над головой.

Выполнить наклоны влево и вправо несколько раз.

#### *Второе упражнение*

Выставить правую ногу вперед и раскачивать её вперед-назад.

При этом обе руки двигаются в сторону, противоположную движению тела.

Повторить упражнение несколько раз, меняя ноги.

#### *Третье упражнение*

Взять палки в руки и поставить их слегка за спину.

Выполнить не менее 15 приседаний.

#### *Четвертое упражнение (рис. 32)*



Рис. 32.

Осторожно согнуть одно колено и поднять лодыжку вверх.

Взять рукой лодыжку, поднести ее к ягодичным мышцам и удерживать в течение 15 секунд, затем поменять ноги.

Встать прямо, для поддержки держаться за палку.

#### *Пятое упражнение (рис. 33)*



Рис. 33

Поставить прямую ногу вперед, пятку на землю, носок вверх.

Осторожно, согнуть другое колено, наклониться вперед с прямой спиной. Задержаться на 15 секунд. Повторить с другой ногой

Обе палки поставить перед собой на ширине плеч.

#### *Шестое упражнение (рис. 34)*



Рис. 34

Взять обе палки за спиной, руки немного шире, чем ширина плеч.

Поднять палки за спиной вверх пока не почувствуется растяжение мышц.

*Седьмое упражнение (рис. 35)*



Рис. 35

Поставить палки перед собой.

Согнуть тело в талии вниз.

Опереться на палки с прямыми руками и прогнуться несколько раз.

*Восьмое упражнение (рис.36 )*



Рис. 37

Поднять палку вверх до тех пор, пока не почувствуется растяжение мышц руки, держащей за нижнюю часть палки. Опустить палку.

Поменять руки и проделать упражнение с другой рукой.

Захватить за спиной верхнюю часть палки одной рукой, нижнюю часть – другой.

*Упражнения с палками для скандинавской ходьбы ( рис. 38)*



Рис. 38

1. Приседания с опорой на палки. Держать палки перед собой, спину прямо. Колени должны быть немного разведены. Взгляд направить прямо и проделать несколько приседаний. Повторять 10-15 раз.

2. Попеременные движения палками вперед и назад: Ноги на ширине плеч. Колени немного согнуты. Держать палки посередине и проделывать равномерные движения вперед и назад. Повторять по 10 раз на каждую руку.

3. Упражнение с вынесением вперед грудной клетки: Ноги на ширине плеч. Колени немного согнуты, спина прямая.

Перемещать рукоятки палок сначала к себе, потом за себя и затем вновь вперед. 10-15 повторений.



Пульс (вечером)													
Вес до тренировки и после тренировки													
Самочувствие													
Жалобы													
Сон													
Аппетит													
Желание заниматься													

Приложение 2

### Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>		
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	<p><i>Перечень теоретических вопросов к зачету:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его</li> <li>2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.</li> <li>3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.</li> <li>4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.</li> <li>5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».</li> <li>6. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.</li> <li>7. Регуляция функций в организме.</li> <li>8. Двигательная активность как биологическая потребность организма.</li> <li>9. Особенности физически тренированного организма.</li> <li>10. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.</li> </ol>



		<p>11. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.</p> <p>12. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.</p> <p>13. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.</p> <p>14. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.</p> <p>15. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.</p> <p>16. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках. Правильное питание.</p> <p>17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.</p> <p>18. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</p> <p>19. Формирование физической культуры личности.</p> <p>20. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.</p> <p>21. Организационно-правовые основы физической культуры молодежи России</p>
УК-7.2	<p>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области:</i></p> <p>1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.</p> <p>2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения</p> <p>3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?</p> <p>4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?</p> <p>5. «Физические упражнения как средство активного отдыха»,- раскройте это положение.</p> <p>6. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.</p> <p>7. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.</p>
УК-7.3	<p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области:</i></p> <p>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>2. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.</p> <p>3. Участие в спортивных мероприятиях</p> <p>4. ГТО</p> <p>5. Ведение спортивного дневника, листок спортивных достижений</p>

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания.

Показатели и критерии оценивания зачета:

Требования, предъявляемые к студентам, для получения зачета по дисциплине **«Элективные курсы по физической культуре и спорту»:**

1. 100% посещение лекционных занятий, проводимых в сетке учебного расписания и дополнительных занятий при необходимости, предоставление конспектов лекций, выступление с докладом.

2. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов опросов по пройденным темам, написание и защита реферата.

- «зачтено» - обучающийся демонстрирует высокий уровень знаний учебного материала, свободно оперирует знаниями, умениями и способен их применять на практике.

- «не зачтено» - обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.