

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Исаев Игорь Магомедович
Должность: Проректор по учебной и научной работе
Дата подписания: 20.03.2024 13:13:19
Уникальный идентификатор документа:
d7a26b9e8ca85e98ec3de2eb454b4659d061f249

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС»

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Закреплена за подразделением

Кафедра физической культуры и здоровья

Направление подготовки

21.05.04 ГОРНОЕ ДЕЛО

Профиль

Квалификация **Горный инженер (специалист)**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

Формы контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия 328

самостоятельная работа 0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	19		17		19		17			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	220	220	35	35	44	44	29	29	328	328
Итого ауд.	220	220	35	35	44	44	29	29	328	328
Контактная работа	220	220	35	35	44	44	29	29	328	328
Итого	220	220	35	35	44	44	29	29	328	328

Программу составил(и):
к.пед.н., доц., Зайцева Г.А.

Рабочая программа

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Разработана в соответствии с ОС ВО:

Самостоятельно устанавливаемый образовательный стандарт высшего образования - специалитет Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС» по специальности 21.05.04 ГОРНОЕ ДЕЛО (приказ от 02.04.2021 г. № 119 о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

21.05.04 ГОРНОЕ ДЕЛО, 21.05.04-СГД-23.plx , утвержденного Ученым советом НИТУ МИСИС в составе соответствующей ОПОП ВО 22.06.2023, протокол № 5-23

Утверждена в составе ОПОП ВО:

21.05.04 ГОРНОЕ ДЕЛО, , утвержденной Ученым советом НИТУ МИСИС 22.06.2023, протокол № 5-23

Рабочая программа одобрена на заседании

Кафедра физической культуры и здоровья

Протокол от 29.06.2021 г., №14

Руководитель подразделения Кучеров Е.В.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ

1.1	углубление ранее полученных знаний по основам методики оздоровительной тренировки в различных направлениях физической культуры и формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
1.2	всестороннее развитие физических качеств и обеспечение на этой основе крепкого здоровья и высокой работоспособности студентов;
1.3	совершенствование прикладных двигательных умений и навыков, необходимых в жизни и конкретной трудовой деятельности; воспитание нравственных и волевых качеств.

2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок ОП:		Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.5	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.6	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

УК-7-33 правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом

УК-7-32 нормы показателей здоровья и физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7-31 способы сохранения и укрепления здоровья и факторы, отрицательно влияющие на здоровье

Уметь:

УК-7-У2 организовать физическую активность как здоровьесберегающую технологию

УК-7-У1 подбирать и применять физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Владеть:

УК-7-В2 владеть навыками по предупреждению спортивных травм и перетренированности организма

УК-7-В1 навыками применения средств физической культуры и спорта для поддержания необходимого уровня здоровья и физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Формируемые индикаторы компетенций	Литература и эл. ресурсы	Примечание	КМ	Выполняемые работы
	Раздел 1. Введение							

1.1	Роль физической активности в укреплении здоровья студентов Двигательная активность – база для развития интеллекта Предупреждение травм на занятиях физической культурой Первая помощь при ушибах, вывихах и переломах. Распределение по группам спортивной специализации /Пр/	1	2	УК-7-31 УК-7-32 УК-7-33 УК-7-У1 УК-7-У2 УК-7-В1 УК-7-В2	Л1.1 Л1.1 Л1.5Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.8Л3.7 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		КМ1	Р32
	Раздел 2. Физическая подготовка по различным направлениям спортивной специализации							

2.1	<p>Волейбол Техника безопасности на занятиях волейболом в спортивном зале и на открытых площадках. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила игры в волейбол. Стойки, передвижения, исходные положения. Упражнения без мяча. Упражнения с мячом. Передача в парах на месте и после перемещения из зоны в зону; прием мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами); прямой нападающий удар. Волейбол по упрощенным правилам. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Баскетбол Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Упражнения без мяча. Передвижения по площадке. Остановки. Повороты. Броски. Ловля и передача мяча. Упражнения с мячом. Выполнение штрафного броска двумя руками от груди, одной от плеча. Общая физическая подготовка. Баскетбол по упрощенным правилам. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Плавание Инструктаж по технике безопасности в бассейне и на свободной воде. Особенности личной гигиены при посещении бассейна. Упражнения на суше, общеразвивающие и специальные, упражнения на освоения с водой. Обучение элементам техники и способа плавания в целом. Упражнения на передвижение, скольжение, удержание тела в воде, упражнения на дыхание в воду. Обучение техники кроля на груди. Обучение</p>	1	218	УК-7-31 УК-7-32 УК-7-33 УК-7-У1 УК-7-У2 УК-7-В1 УК-7-В2	Л2.1 Л1.1 Л1.2 Л1.4Л1.1 Л2.4Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		КМ2,К М3,КМ 4,КМ5, КМ6,К М7	Р6,Р1,Р 3,Р4,Р2, Р5
-----	--	---	-----	---	--	--	---	---------------------------

<p>технике стартового прыжка с тумбочки. Основы техники спасения утопающего. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Аэробика Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения без предмета. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Обучение технике движений базовой аэробики. Разминка, аэробная часть занятия. Силовая часть урока аэробики. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Здоровьесберегающие технологии (для студентов специальной группы) Беговые и прыжковые упражнения. спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности. Упражнения для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Силовые упражнения на тренажерах, с гантелями для развития силы мышц туловища и конечностей. Выполнение контрольного задания. Общефизическая подготовка Выполнение нормативов ГТО на бронзовый, серебряный или золотой значок.</p> <p>/Пр/</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

2.2	<p>Волейбол Передача в парах на месте и после перемещения из зоны в зону; прием мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами); прямой нападающий удар. Прикладные действия: игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, гимнастических матах); разновидности игры в волейбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Баскетбол Тактические действия в защите: заслон в нападении (быстрым прорывом). Тактические действия индивидуальные: выбивание и перехват мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита. Общая физическая подготовка. Тренировочная игра. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Плавание Общая физическая подготовка. Обучение технике кроля на груди. Положение тела и дыхание, техника движений ногами, руками, согласование движений руками и ногами с дыханием в кроле на груди. Обучение поворотов. Основы техники спасения утопающего. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Аэробика Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения с отягощениями. Силовая тренировка с эспандером, бодибаром, штангой и др. Упражнения с внешним сопротивлением; упражнения с преодолением массы</p>	2	35	УК-7-31 УК-7-32 УК-7-33 УК-7-У1 УК-7-У2 УК-7-В1 УК-7-В2	Л2.1 Л1.1 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.5 Л2.9 Л2.10Л3.2 Л3.5 Л3.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		КМ8,К М9,КМ 10,КМ1 1,КМ12, КМ13	P7,P8,P 9,P10,P1 1,P6
-----	--	---	----	---	--	--	---	-----------------------------

<p>собственного тела; изометрические упражнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Стретчинг (упражнения для увеличения гибкости), развитие координации. Правила дыхания при выполнении силовых упражнений. Разучивание комбинаций базовой аэробики. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или Здоровьесберегающие технологии Силовые упражнения на тренажерах, с гантелями для развития силы мышц туловища и конечностей. Упражнения для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Развитие гибкости: комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов (активные и пассивные упражнения), на растяжение и расслабление мышц. Выполнение контрольного задания Общефизическая подготовка Подтверждение выполнения нормативов ГТО на бронзовый, серебряный или золотой значок</p> <p>/Пр/</p>						
---	--	--	--	--	--	--

2.3	<p>Волейбол Блокирование. Тактические действия: групповые: взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков в защите при приеме мяча. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или Баскетбол Специальная физическая подготовка. Индивидуальная игра в нападении. Индивидуальная игра в защите. Баскетбол по правилам. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или Плавание Общая физическая подготовка. Обучение технике плавания кролем на спине. Упражнения: положение тела и дыхание, техника движений ногами, руками, согласование движений руками и ногами с дыханием в кроле на груди. Совершенствование техники спасения утопающего. Первая помощь утопающему. Совершенствование поворотов с вращениями вокруг различных осей. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или Аэробика Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Хореографическая подготовка. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение</p>	3	44	УК-7-31 УК-7-32 УК-7-33 УК-7-У1 УК-7-У2 УК-7-В1 УК-7-В2	Л2.1 Л1.1Л1.1 Л2.4 Л2.9Л2.10 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		KM14,K M15,K M16,K M17,K M18,K M19	P12,P13, P6,P14, P15,P16
-----	--	---	----	---	--	--	---	--------------------------------

<p>упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180°. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Здоровьесберегающие технологии</p> <p>Беговые и прыжковые упражнения, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности. Силовые упражнения на тренажерах, с гантелями для развития силы мышц туловища и конечностей.</p> <p>Выполнение контрольного задания.</p> <p>Общефизическая подготовка</p> <p>Подтверждение выполнения нормативов ГТО на бронзовый, серебряный или золотой значок</p> <p>/Пр/</p>						
--	--	--	--	--	--	--

2.4	<p>Волейбол Совершенствование техники подачи. Индивидуальные: выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу и кулаком у верхнего края сетки; «одиночное блокирование». Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Баскетбол Специальная физическая подготовка. Обучение особенностям командной игры в баскетболе. Командная игра в нападении. Баскетбол по правилам. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Плавание Общая и специальная физическая подготовка. Обучение плаванию брассом. Положение тела и дыхание, техника движений ногами, руками, согласование движений руками и ногами с дыханием в бросе. Совершенствование поворотов с вращениями вокруг различных осей. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Аэробика Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной</p>	4	29	УК-7-31 УК-7-32 УК-7-33 УК-7-У1 УК-7-У2 УК-7-В1 УК-7-В2	Л2.1 Л1.1Л2.4 Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		KM20,K M21,K M22,K M23,K M24,K M25	P6,P17, P18,P19, P20,P21
-----	---	---	----	---	---	--	---	--------------------------------

<p>физической подготовленности. или Здоровьесберегающие технологии Специальные коррекционные упражнения. Развитие силы: комплексы общеразвивающих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.п.). Упражнения для коррекции нарушений опорно -двигательного аппарата. Упражнения, регулирующие психоэмоциональное состояние. Выполнение контрольного задания Общефизическая подготовка Подтверждение выполнения нормативов ГТО на бронзовый, серебряный или золотой значок</p> <p>/Пр/</p>						
--	--	--	--	--	--	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

5.1. Контрольные мероприятия (контрольная работа, тест, коллоквиум, экзамен и т.п), вопросы для самостоятельной подготовки

Код КМ	Контрольное мероприятие	Проверяемые индикаторы компетенций	Вопросы для подготовки
КМ1	Коллоквиум, письменный опрос. Введение. Элективные курсы: их цель и задачи.	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	<p>Назовите цель и задачи элективных курсов. Назовите минимальный двигательный режим студентов. Чем физическая культура отличается от спорта? Как физическая культура и спорт могут помочь в овладении профессией? Что такое профессиограммы, для чего они нужны? Что такое работоспособность? Что составляет основу работоспособности? Что такое утомление? Какие упражнения способствуют снятию утомления? Как изменяется работоспособность в течение дня? Как изменяется работоспособность в течение учебной недели? Как изменяется работоспособность от возраста? Как влияет мышечная активность на умственную деятельность? Какие упражнения надо выполнять в перерыве между лекциями для улучшения умственной работоспособности? Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие? Причины и виды травм на занятиях по физической культуре. Причины травм в гимнастике, в легкой атлетике. Первая помощь при ушибах? Первая помощь при ранах, ссадинах и порезах? Первая помощь при повреждениях связок и мышц. Первая помощь при вывихах. Первая помощь при переломах.</p>

КМ2	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса «Волейбол»	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Каков размер игровой площадки? Опишите название линий на площадке. Входят или не входят линии в размер площадки? Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях? Какова высота волейбольной сетки на женских соревнованиях? Если мяч коснулся линии, то попал он в площадку или не попал? Как называется один раунд в волейболе? Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника? Сколько раз можно подбросить мяч для подачи? Сколько времени после свистка судьи дается на выполнение подачи?
КМ3	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса «Баскетбол»	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Сколько человек от каждой команды может одновременно находиться на игровой площадке? Из скольких периодов состоит игра в баскетбол? Сколько очков дают в баскетболе за попадание в корзину при броске со средней или близкой дистанции? В какой стране баскетбол получил наибольшее распространение? Сколько весит баскетбольный мяч? Какова стандартная высота установки баскетбольной корзины? Какие размеры у баскетбольной площадки? Как начинается игра в баскетболе? Сколько времени дается игроку на выполнение штрафного броска? Можно ли при ведении мяча в баскетболе касаться его двумя руками одновременно?
КМ4	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса "Плавание"	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Правила поведения на воде. Назовите все способы плавания. В какой последовательности изучаются способы плавания. Перечислите инвентарь необходимый для обучения плаванию. Когда на соревнованиях дистанция считается законченной? Сколько судей нужно для организации студенческих соревнований по плаванию, перечислите их. Расскажите о прикладном и спортивном значении способа кроль на груди. Какие упражнения применяются на первом этапе обучения плаванию?
КМ5	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса "Аэробика"	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Назовите виды оздоровительной аэробики. Какие физические качества развивают танцевальные виды аэробики? Назовите основные элементы базовой аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики. В чем отличие шейпинга от остальных видов аэробики? Структура и содержание урока аэробики. Сколько раз в неделю необходимо тренироваться? Особенности силовой тренировки на уроке аэробики. Основные правила разминки. Назовите пять причин, по которым после разминки организм способен показать более высокий результат. Предупреждение травм на занятиях оздоровительной аэробикой. Как определить должную массу тела?
КМ6	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса "Здоровьесберегающие технологии"	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Основные правила разминки. Предупреждение травм на занятиях физической культурой. Как определить правильность осанки? Какие нарушения осанки встречаются? Что такое сколиоз, лордоз, кифоз? Приведите три упражнения для коррекции кифоза. Назовите основные причины ухудшения здоровья студентов в период обучения в вузе. Дайте определение понятию «здоровье». Какие упражнения применяются для коррекции плоскостопия? Назовите особенности занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы.
КМ7	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса "Общезащитная подготовка"	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Назовите три обязательных норматива по общей физической подготовке для студентов и студенток. Из каких компонентов формируется итоговая оценка по физкультуре? В каких учебных отделениях проводятся занятия физкультурой и спортом и какие требования предъявляются к студентам для зачисления в эти отделения? Какие формы занятий физкультурой существуют в вузе? В чем суть элективной формы занятий? Все ли студенты могут использовать элективную форму занятий по физическому воспитанию? Дайте определение понятию «здоровье». Назовите основные принципы оздоровительной тренировки. Дайте определение понятию «адаптация». Что такое срочная и долговременная адаптация?

КМ8	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса «Волейбол»	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Мяч после удара противника коснулся рук 1-го блокирующего. Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч сопернику? Для чего служат волейбольные антенны? Сколько времени дается на перерыв между партиями? Какие элементы включают технику нападения в волейболе? Какие приёмы используют волейболисты в защите? Что такое «приём мяча» в волейболе? Что является главным при освоении передачи в волейболе? Где находятся зоны подачи при игре в волейболе? Сколько волейболистов должны быть на площадке во время игры в волейболе? В каком случае команда получает очко в волейболе?
КМ9	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса «Баскетбол»	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Сформулируйте, на примере баскетбола, цели и задачи массового спорта и спорта высших достижений. Оборудование и инвентарь баскетбольных залов. Обучение общеразвивающим упражнениям в баскетболе (на примере подготовительной части урока). На какую систему организма преимущественно влияют занятия циклическими и ациклическими видами спорта (плавание, спортивные игры, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика и др.)? Какие преимущественно физические качества развивают занятия баскетболом?
КМ10	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса "Плавание"	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Какие физические качества развиваются при занятиях плаванием? Какого размера должны быть ванны бассейна для проведения тренировок и занятий плаванием? Каким санитарно-гигиеническим требованиям должен отвечать водоем для занятий плаванием? Назовите минимальный температурный режим, при котором можно проводить занятия по плаванию в открытом водоеме? Правила безопасности, которые должны знать и выполнять все купальщики и пловцы.
КМ11	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса "Аэробика"	УК-7-32;УК-7-31;УК-7-33	Назовите виды оздоровительной аэробики. Какие физические качества развивают танцевальные виды аэробики? Назовите основные элементы базовой аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики. В чем отличие шейпинга от остальных видов аэробики? Структура и содержание урока аэробики. Сколько раз в неделю необходимо тренироваться? Особенности силовой тренировки на уроке аэробики. Основные правила разминки. Назовите пять причин, по которым после разминки организм способен показать более высокий результат. Предупреждение травм на занятиях оздоровительной аэробикой. Как определить должную массу тела?
КМ12	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса "Здоровьесберегающие технологии"	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Какие проблемы со здоровьем могут быть при длительном сидении за компьютером? Какое правильное положение ног при длительном сидении за компьютером? Какой должен быть стул и положение спины на стуле при сидении и почему? Как должны располагаться плечи и предплечья? Расположение монитора, шеи и головы при сидении за компьютером? Какие упражнения надо выполнять каждые 30 мин работы за компьютером? Какие упражнения надо выполнять каждые 2-3 часа работы? Какие физические упражнения рекомендуются при лордодической осанке?
КМ13	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса "Общефизическая подготовка"	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	По каким показателям определяется объем нагрузки, интенсивность нагрузки. Перечислите адаптационные изменения, обусловленные аэробной тренировкой. Дайте определение понятия «стретчинг». Почему во все оздоровительные тренировочные программы обязательно должны входить длительный бег трусцой, длительная ходьба, длительная езда на велосипеде, длительная ходьба на лыжах или другие виды упражнений, которые могут продолжаться несколько десятков минут? Какие существуют формы самостоятельных занятий. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста. Типы мышц и их функции.
КМ14	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса «Волейбол»	УК-7-33;УК-7-32;УК-7-31	Максимальное количество замен в партии? Что такое «нападающий удар» в волейболе?? Сколько очков нужно набрать для партии в волейболе? Сколько очков нужно набрать в 5 партии? Мяч после удара противника коснулся рук 1-го блокирующего. Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника? Мяч после удара противника коснулся рук 2-х блокирующих. Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника? Каких частей тела может касаться мяч?

КМ15	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса «Баскетбол»	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Особенности проявления физических качеств в баскетболе. Изложите основные правила соревнований по баскетболу. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований? Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является типичной ошибкой в данной стойке? Характеристика физического качества сила, средства и методы ее развития в баскетболе. Характеристика физического качества выносливость, средства и методы развития в баскетболе.
КМ16	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса «Плавание»	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Какое согласование движений руками и ногами используется при плавании кролем на груди? Расскажите о согласовании движений руками и ногами при плавании кролем на спине. Расскажите о прикладном и спортивном значении способа брасс. Проанализируйте положение тела и технику движений ногами спортсмена при плавании брассом. Какое рациональное согласование движений руками и ногами используют при плавании брассом начинающие пловцы? Охарактеризуйте исходное положение и фазы движений пловца при выполнении старта с тумбочки.
КМ17	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса «Аэробика»	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Назовите основные элементы степ-аэробики. Назовите основные ошибки при выполнении элементов на степ-платформах. Перечислите адаптационные изменения, обусловленные аэробной тренировкой. Что такое «стретчинг»? Активная и пассивная гибкость, какая больше? Какие эффекты оказывают стретч-упражнения? От чего зависит гибкость, как меняется в течение дня? Факторы, ограничивающие гибкость. Дозировка стретч-упражнений. Почему во время выполнения более длительной и адекватной возможностям организма мышечной работы увеличиваются защитные свойства организма?
КМ18	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса «Здоровьесберегающие технологии»	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Дайте определение понятию «адаптация». Что такое срочная и долговременная адаптация? Перечислите адаптационные изменения, обусловленные аэробной тренировкой. Дайте определение понятия «стретчинг». Дозировка стретч-упражнений. Почему во все оздоровительные тренировочные программы обязательно должны входить длительный бег трусцой, длительная ходьба, длительная езда на велосипеде, длительная ходьба на лыжах или другие виды упражнений, которые могут продолжаться несколько десятков минут? Какие существуют формы самостоятельных занятий.
КМ19	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса «Общезащитная подготовка»	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Сердечно - сосудистая система человека. Состав и функции. Дыхательная система человека. Состав и функции. Основные параметры, характеризующие состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Почему адекватная физическая тренировка укрепляет нервную систему? Как изменяется состав, свойства и параметры костей, связок и сухожилий под воздействием систематических физических упражнений? Как изменяется состав, свойства и параметры скелетных мышц под воздействием систематических физических упражнений? Назовите параметры, характеризующие сердечно-сосудистую систему, которые изменяются под воздействием физической тренировки.
КМ20	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса «Волейбол»	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Дайте анализ техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками. Какие требования существуют к удару (касанию) мяча? Можно ли касаться мяча более 1 раза последовательно (подряд) или одновременно различными частями тела? Опишите, как должна происходить замена игрока. Какие существуют ограничения замены? Когда мяч считается «в площадке»? В каких случаях мяч может касаться сетки? Какие существуют подачи в волейболе?
КМ21	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса «Баскетбол»	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Характеристика физического качества ловкость, средства и методы развития в баскетболе. Характеристика физического качества гибкость, средства и методы ее развития в баскетболе. Какие разновидности ловли мяча вы знаете? Какие упражнения необходимы для обучения ловле мяча на месте? Каковы основные ошибки в технике выполнения ловли мяча на месте? Входит ли «баскетбол» в программу Олимпийских игр?

КМ22	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса "Плавание"	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Какие основные способы плавания используются в водном поло? Какова причина возникновения ошибок при обучении плаванию? По каким показателям оценивается техника плавания способом кроль на груди. По каким показателям оценивается техника плавания способом кроль на спине. По каким показателям оценивается техника плавания способом брасс. Какие упражнения применяются для обучения стартовым прыжкам с тумбочки? Какие упражнения применяются для обучения поворотам при различных способах плавания?
КМ23	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса "Аэробика"	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Почему во все оздоровительные тренировочные программы обязательно входят длительные упражнения с умеренной нагрузкой (бег трусцой, длительная ходьба, длительная езда на велосипеде, длительная ходьба на лыжах и пр.)? Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке? Какие существуют формы самостоятельных занятий. Как проводить самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий? Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
КМ24	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса "Здоровьесберегающие технологии"	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста. Методика корректирующей гимнастики для глаз. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Какой режим двигательной активности считается оптимальным для студентов? Какие упражнения не рекомендуются в утренней гигиенической гимнастике?
КМ25	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса "Общеспортивная подготовка"	УК-7-31;УК-7-33;УК-7-32	Назовите параметры, характеризующие дыхательную систему, которые изменяются под воздействием физической тренировки. Какой вид отдыха является более эффективным во время перерывов на работе: активный или пассивный? Какова необходимая продолжительность сна? Каков оптимальный объем двигательной активности должен быть у студентов: в неделю, ежедневный? Какие упражнения составляют содержание аэробной системы Купера? К каким последствиям может привести несоблюдение правил личной гигиены? К каким негативным последствиям для здоровья приводят табакокурение, алкоголизм, наркомания?
КМ26	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса «Волейбол»	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Перечислите типичные ошибки при выполнении способов перемещения, основных стоек волейболистов, верхней передаче мяча. Что такое атакующий удар? В каких случаях может атаковать игрок задней линии? Что такое блокирование? Что такое состоявшийся блок и коллективный блок? Что такое тайм-аут? Его продолжительность? Кто такой «либеро»? Каковы разрешенные действия «либеро»? Каковы запрещенные действия «либеро»?
КМ27	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса «Баскетбол»	УК-7-31;УК-7-33;УК-7-32	Как называется игра в уличный баскетбол? Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки? Какие существуют техники передвижений в баскетболе? Методика обучения приставному шагу. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу? Основные правила разминки при занятиях баскетболом. Предупреждение травм на занятиях баскетболом.
КМ28	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса "Плавание"	УК-7-31;УК-7-33;УК-7-32	Какие стили (способы) плавания наиболее эффективны при сколиозах? Особенности занятий плаванием при заболеваниях сердечнососудистой системы? Какая рекомендуется частота сердечных сокращений на занятиях плаванием при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Почему при неврологических заболеваниях позвоночника необходимо укреплять мышцы спины и брюшного пресса? Какие упражнения применяются при формировании мышечного корсета?

КМ29	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса "Аэробика"	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	От чего зависят интервалы отдыха между занятиями? Как проконтролировать величину тренировочной нагрузки? Что такое сила, выносливость, гибкость: определения. От чего зависит гибкость, как меняется в течение дня? Назовите основные базовые элементы. Какой темп музыки используется в разных частях урока аэробики? Правила техники выполнения базовых движений аэробики на степ-платформах. Назовите пять причин, по которым после разминки организм способен показать более высокий результат.
КМ30	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса "Здоровьесберегающие технологии"	УК-7-31;УК-7-33;УК-7-32	Какие физические упражнения выполняются в перерывах между учебными занятиями в режиме трудового дня студентов. Назовите основные принципы оздоровительной тренировки. Как определить оптимальную нагрузку по частоте сердечных сокращений? Какие должны быть интервалы отдыха между тренировками в оздоровительной физкультуре? Как контролировать, правильно ли я тренируюсь? Зачем нужна разминка при занятиях физическими упражнениями? Назовите основные изменения в организме, происходящие во время разминки
КМ31	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса "Общезащитная подготовка"	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Какие системы упражнений существуют для улучшения психического состояния организма? Какой фактор в наибольшей степени влияет на здоровье человека, какова доля его влияния? В какой степени состояние здравоохранения влияет на состояние здоровья людей, какова доля влияния? Какой вид отдыха является более эффективным во время перерывов на работе: активный или пассивный? Назовите пять физических качеств человека и общие методы их развития. Что такое "сила человека"? Назовите средства (упражнения), применяемые для ее развития. Что такое "быстрота человека"? Назовите средства (упражнения), применяемые для ее развития. Что такое "выносливость человека"? Назовите средства (упражнения), применяемые для ее развития. Что такое "гибкость человека"? Назовите средства (упражнения), применяемые для ее развития.
КМ32	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса «Волейбол»	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Какими способами выполняют блок в волейболе? В каких случаях может атаковать игрок задней линии? Что такое коллективный блок? Способы подачи в волейболе и порядок их обучения. Дайте анализ техники выполнения верхней прямой подачи. Перечислите типичные ошибки при выполнении передачи мяча снизу двумя руками. Дайте анализ техники выполнения нижней прямой подачи.
КМ33	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса «Баскетбол»	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Какая продолжительность игры в баскетбол? Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии? С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов? Какие физические качества развивает «баскетбол»? Сколько всего человек в команде по баскетболу? Сколько шагов можно сделать с мячом в руках? Если по окончании игры счет равный, как определить победителя? Сколько по времени длится игра в баскетбол? Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?
КМ34	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса "Плавание"	УК-7-32;УК-7-31;УК-7-33	Какие стили (способы) плавания противопоказаны при сколиозах? Какие документы необходимы для организации и проведения соревнований по плаванию? Как предупредить травматизм на занятиях по плаванию? Какие существуют приемы борьбы с судорогой икроножной мышцы? Какие рекомендованные нормы загрузки дорожек плавательного бассейна на 25 и 50 м? Требования безопасности в бассейнах. Требования безопасности на открытых водоемах. При какой температуре воды происходит потеря более 100 ккал?
КМ35	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса "Аэробика"	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Почему длительность разминки не должна быть менее 10 и более 50 минут? Какие проблемы со здоровьем могут быть при длительном сидении за компьютером? От чего зависит общая работоспособность человека? Что такое утомление, определение? По каким показателям оценивают физическую работоспособность? Какие показатели определяют объем физической нагрузки в аэробике? Что такое «пороговая» и «пиковая» нагрузки в аэробике?

КМ36	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса "Здоровьесберегающие технологии"	УК-7-33;УК-7-31;УК-7-32	Как определить свой нормальный вес? Как подобрать нагрузку для увеличения мышц? С чего начинать самостоятельные тренировочные занятия на выносливость? В чем измеряются объем и интенсивность силовых тренировок в тренажерном зале? В чем измеряются объем и интенсивность кардио-тренировок? Какова суточная потребность в воде? Из каких упражнений должна состоять самостоятельная тренировка? Назовите две причины, по которым разминка снижает риск возникновения травм. Почему рекомендуемый промежуток времени между приемом пищи и началом тренировки составляет 1,5-2 часа, а между окончанием тренировки и приемом пищи - около 20-30 минут?
КМ37	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса "Общезащитная подготовка"	УК-7-33;УК-7-32;УК-7-31	Формированию каких психических качеств способствуют занятия физкультурой и спортом? Назовите самые распространенные отклонения в состоянии здоровья у студентов. В чем состоит различие массового спорта и спорта высших достижений? Какие виды спорта или физических упражнений в наибольшей степени развивают выносливость? Какие виды спорта или физических упражнений в наибольшей степени развивают силу? Какие виды спорта или физических упражнений в наибольшей степени развивают быстроту? Какие виды спорта или физических упражнений в наибольшей степени развивают ловкость? Чем отличается разминка спринтера от разминки стайера? Как определить должный вес тела? Назовите нормальные величины ЧСС и артериального давления для студентов. Назовите субъективные и объективные показатели самоконтроля. В какой части рабочего дня проводится вводная гимнастика? Какая форма производственной гимнастики является самой короткой и самой продолжительной: физкультпауза, физкультминутка или микропауза активного отдыха? Какие упражнения не рекомендуются использовать при выполнении утренней гигиенической гимнастики? Какие нагрузки упражнений следует использовать в свободное время работникам тяжелого и легкого физического труда: большие или маленькие?

5.2. Перечень работ, выполняемых по дисциплине (Курсовая работа, Курсовой проект, РГР, Реферат, ЛР, ПР и т.п.)

Код работы	Название работы	Проверяемые индикаторы компетенций	Содержание работы
P1	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса «Волейбол»	УК-7-В1;УК-7-В2;УК-7-У1;УК-7-У2	Выполнение верхней подачи (из 10 раз) - 4 Передача мяча в парах (кол-во передач) - 10 Выполнение нижней подачи (из 10 раз) - 4 Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 - 2 Поддача на точность (из 10 раз) – 2 Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5 и 6 - 2 Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2) - 2
P2	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса "Баскетбол"	УК-7-В1;УК-7-В2;УК-7-У1;УК-7-У2	Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (сек) – 9,0 сек Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток) – 3 раза Штрафной бросок (из 10 бросков) – 2 раза Броски со средней дистанции (баскетбольный гольф) 10 бросков – 1 раз Передачи мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 1 мин. (кол-во раз) - 28 раз

P3	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса "Плавание"	УК-7-В1;УК-7-В2;УК-7-У1;УК-7-У2	<p>1. Оттолкнуться от стенки бассейна ногами, скользить лежа на животе не менее – 5 м (девушки) и 6 м (юноши). Правильным считается выполнение упражнения, когда голова опущена в воду, руки вытянуты вперед, туловище выпрямлено, ноги вместе.</p> <p>2. То же самое с работой ногами кролем. Необходимо проплыть без дыхания не менее 7 м (девушки) и 8 м (юноши). Правильным считается выполнение упражнения, когда пловец ритмично работает ногами, излишне не сгибая их в стопах и коленях, не подтягивая их.</p> <p>3. Такое же скольжение на спине без работы рук, с подключением ног – 7 м (девушки) и 8 м (юноши).</p> <p>4. Проплыть в полной координации кролем, с дыханием (3 гребка – вдох) 25 м без остановки. Правильным считается выполнение упражнения, когда пловец ровно лежит на воде, не поднимает голову во время вдоха, а поворачивает ее в стороны, излишне не сгибает ноги, не подтягивает их. Руки под водой двигаются по траектории классического гребка, с полным выпрямлением их в завершающей фазе; во время проноса руки и плечи не должны напрягаться.</p> <p>5. Проплыть в полной координации на спине 25 м без остановки. Правильным считается выполнение упражнения, когда пловец ровно лежит на воде, голова не запрокинута назад и не приподнята. Руки начинают гребок из вытянутого вверх положения, с ладонью, повернутой наружу. Руки не задерживаются у бедер после завершения гребка. Быстрый вдох совершается через рот, а выдох через нос (при дальнейшем совершенствовании техники возможен одновременный выдох через нос и рот). Ноги не сгибаются в коленях при движении вниз, стопы оттянуты при движении вверх и совершают захлест с расслаблением в завершающей фазе. Колени из воды не высовываются.</p>
P4	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса "Аэробика"	УК-7-В1;УК-7-В2;УК-7-У1;УК-7-У2	<p>Выполнение зачетного упражнения в базовой аэробике</p> <p>В виси на гимнастической стенке поднимание прямых ног до 90° - 10 раз</p> <p>Отжимания от пола – 15 раз</p> <p>Прыжки на двух ногах через скакалку, кол-во раз за 1 мин - 120 раз</p>
P5	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса "Здоровьесберегающие технологии"	УК-7-В1;УК-7-В2;УК-7-У1;УК-7-У2	<p>Оценка своего физического развития и телосложения.</p> <p>Составление примерной программы тренировки оздоровительной направленности с учетом отклонений в состоянии здоровья.</p>
P6	Студенты, занимающиеся в группах элективного курса "Общеспортивная подготовка", выполняют контрольные нормативы комплекса ГТО на бронзовый, серебряный или золотой значок.	УК-7-У1;УК-7-У2;УК-7-В1;УК-7-В2	<p>Студенты выполняют нормативы комплекса ГТО в специальных Центрах тестирования на бронзовый, серебряный или золотой значок с предъявлением сертификата о выполнении.</p> <p>https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdacb625eb8f.pdf 6 степень для мужчин 18-29 лет</p> <p>https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdad0aa9d8a6.pdf 6 степень для женщин 18-29 лет</p>

P7	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса «Волейбол»	УК-7-У2;УК-7-В1;УК-7-В2	Выполнение верхней подачи (из 10 раз) - 6 Передача мяча в парах (кол-во передач) - 15 Выполнение нижней подачи (из 10 раз) - 6 Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 - 3 Подача на точность (из 10 раз) – 3 Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5 и 6 - 4 Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2) - 3
P8	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса "Баскетбол"	УК-7-У1;УК-7-У2;УК-7-В1;УК-7-В2	Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (сек) – 8,6 сек Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток) – 4 раза Штрафной бросок (из 10 бросков) – 3 раза Броски со средней дистанции (баскетбольный гольф) 10 бросков – 2 раза Передачи мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 1 мин. (кол-во раз) - 30 раз
P9	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса "Плавание"	УК-7-У1;УК-7-У2;УК-7-В1;УК-7-В2	1. Уметь правильно проплывать стилями «кроль» и «на спине» от 50 до 100 м без учета времени. Наиболее подготовленные сдают нормативы по программе комплекса ГТО. 2. Проплыть 25 м стилем «брасс». Правильным считается выполнение упражнения с погружением головы в воду при начале движения рук вперед и приподниманием головы для вдоха в момент завершения гребка. Необходимо стремиться к полному выпрямлению (свободному выбрасыванию) рук вперед для подготовки к новому гребку. Начало гребка – ладонями, завершение его – с максимальным смещением локтей к туловищу. Ноги совершают удары по воде – назад и в стороны, с акцентированным сведением их в конце удара. Хорошей техникой считается выбрасывание рук, несколько опережающее удар ногами. Но для пловцов, не стремящихся к высокому мастерству, вполне приемлема техника с одновременным ударом ногами и выпрямлением рук. 3. Уметь выполнять простой открытый поворот «мятнику» при плавании стилем «кроль». Ошибками считается неумение вытягивать руки вперед при отталкивании ногами, поднятие головы после отталкивания. 4. Уметь выполнять стартовый прыжок на голову. Ошибками считается падение на ноги, на живот или грудь с подъемом головы, с согнутыми ногами, с согнутым или чрезмерно прогнутым туловищем, неумение делать выход на поверхность воды с вытянутыми руками или одной вытянутой рукой с первым гребком другой рукой.
P10	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса "Аэробика"	УК-7-У1;УК-7-У2;УК-7-В1;УК-7-В2	Выполнение зачетного упражнения в базовой аэробике Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу ладони положить на пол Двойные прыжки через скакалку – 20 прыжков Прыжки на двух ногах через скакалку, кол-во раз за 1 мин - 120 раз Продольный шпагат на полу, стопы и бедра фиксируются на одной линии
P11	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса "Здоровьесберегающие технологии"	УК-7-У1;УК-7-У2;УК-7-В1;УК-7-В2	Оценка факторов риска ишемической болезни сердца (ИБС) Факторы риска для здоровья, связанные с курением Оценка степени никотиновой зависимости (тест Фагерстрема)
P12	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса «Волейбол»	УК-7-У1;УК-7-У2;УК-7-В1;УК-7-В2	Выполнение верхней подачи (из 10 раз) - 7 Передача мяча в парах (кол-во передач) - 20 Выполнение нижней подачи (из 10 раз) - 7 Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 - 4 Подача на точность (из 10 раз) – 4 Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5 и 6 - 6 Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2) - 4

P13	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса "Баскетбол"	УК-7-У1;УК-7-У2;УК-7-В1;УК-7-В2	Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (сек) – 8,5 сек Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток) – 5 раз Штрафной бросок (из 10 бросков) – 4 раза Броски со средней дистанции (баскетбольный гольф) 10 бросков – 3 раза Передачи мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 1 мин. (кол-во раз) - 36 раз
P14	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса "Плавание"	УК-7-У1;УК-7-У2;УК-7-В1;УК-7-В2	1. Уметь проплыть без остановки со сменой стилей 200-400 м 2. Уметь проплыть без остановки одним стилем не менее 200 м 3. Сдать нормы по плаванию по программе комплекса ГТО. 4. Показать технику плавания стилем баттерфляй (упрощенно, на расстоянии 8-10 м) Ошибками считаются уход в воду после гребка без опускания головы и без сгибания туловища, неполное выпрямление рук при гребке.
P15	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса "Аэробика"	УК-7-У1;УК-7-У2;УК-7-В1;УК-7-В2	Выполнение зачетного упражнения в степ-аэробике В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног до 90° - 15 раз Отжимания от пола – 20 раз Прыжки на двух ногах через скакалку, кол-во раз за 1 мин - 130 раз Двойные прыжки через скакалку – 30 прыжков
P16	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса "Здоровьесберегающие технологии"	УК-7-У1;УК-7-У2;УК-7-В1;УК-7-В2	Оценка «Профиля здоровья» - составление примерной программы оздоровления Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы
P17	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса «Волейбол»	УК-7-В1;УК-7-В2;УК-7-У1	Выполнение верхней подачи (из 10 раз) - 8 Передача мяча в парах (кол-во передач) - 30 Выполнение нижней подачи (из 10 раз) - 8 Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 - 6 Подача на точность (из 10 раз) – 6 Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5 и 6 - 7 Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2) - 6
P18	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса "Баскетбол"	УК-7-У2;УК-7-У1;УК-7-В1;УК-7-В2	Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (сек) – 8,2 сек Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток) – 6 раз Штрафной бросок (из 10 бросков) – 5 раз Броски со средней дистанции (баскетбольный гольф) 10 бросков – 4 раза Передачи мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 1 мин. (кол-во раз) - 38 раз
P19	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса "Плавание"	УК-7-У1;УК-7-У2;УК-7-В1;УК-7-В2	1. Проплыть любым стилем не менее 300 м без остановки, либо 400 м с одной кратковременной остановкой. 2. Сдать или подтвердить нормы ГТО по плаванию. 3. Проплыть две дистанции по 50 м разными стилями на время, для фиксации результатов и попыток улучшить их на третьем курсе.

P20	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса "Аэробика"	УК-7-У1;УК-7-У2;УК-7-В2;УК-7-В1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение зачетного упражнения в танцевальной аэробике 2. В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног до 90° - 20 раз 3. Отжимания от пола – 25 раз 4. Прыжки на двух ногах через скакалку, кол-во раз за 1 мин - 140 раз 5. Продольный шпагат на полу, стопы и бедра фиксируются на одной линии
P21	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса "Здоровьесберегающие технологии"	УК-7-У1;УК-7-У2;УК-7-В1;УК-7-В2	Оценка функциональных показателей организма Шестимоментная функциональная проба сердечно-сосудистой системы
P22	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса «Волейбол»	УК-7-У2;УК-7-В1;УК-7-В2	<p>Выполнение верхней подачи (из 10 раз) - 9 Передача мяча в парах (кол-во передач) - 40 Выполнение нижней подачи (из 10 раз) - 9 Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 - 9 Подача на точность (из 10 раз) – 7 Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5 и 6 - 8 Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2) - 7</p>
P23	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса "Баскетбол"	УК-7-У1;УК-7-В1;УК-7-В2	<p>Челночный бег 3х10 м с ведением мяча (сек) – 8,1 сек Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток) – 7 раз Штрафной бросок (из 10 бросков) – 6 раз Броски со средней дистанции (баскетбольный гольф) 10 бросков – 5 раз Передачи мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 1 мин. (кол-во раз) - 40 раз</p>
P24	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса "Плавание"	УК-7-В1;УК-7-В2;УК-7-У1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проплыть не менее 400 м без остановки любым спортивным стилем или 600 м с двумя кратковременными остановками. 2. Сдать или подтвердить нормы ГТО по плаванию. 3. Проплыть 2 дистанции по 50 м любыми спортивными стилями на время. 4. Проплыть под водой 8 м (девушки) и 10 м (юноши).
P25	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса "Аэробика"	УК-7-33;УК-7-У1;УК-7-У2	<p>Составление упражнения в базовой аэробике и разучивание его с группой Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед, обнять ноги, сложиться. Продольный шпагат на полу, полное касание бедрами пола.</p>
P26	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса "Здоровьесберегающие технологии"	УК-7-У1;УК-7-В1;УК-7-В2	<p>Расчет суточного калоража. Комплексная оценка состояния сердечно-сосудистой и кардиореспираторной систем организма</p>

P27	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса «Волейбол»	УК-7-У1;УК-7-У2;УК-7-В1;УК-7-В2	Выполнение верхней подачи (из 10 раз) - 10 Передача мяча в парах (кол-во передач) - 50 Выполнение нижней подачи (из 10 раз) - 10 Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 - 10 Подача на точность (из 10 раз) – 8 Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5 и 6 - 8 Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2) - 7
P28	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса "Баскетбол"	УК-7-В2;УК-7-В1;УК-7-У1;УК-7-У2	Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (сек) – 8,0 сек Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток) – 8 раз Штрафной бросок (из 10 бросков) – 7 раз Броски со средней дистанции (баскетбольный гольф) 10 бросков – 6 раз Передачи мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 1 мин. (кол-во раз – 50 раз
P29	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса "Плавание"	УК-7-У1;УК-7-У2;УК-7-В1;УК-7-В2	1. Проплыть не менее 500 м любым спортивным стилем без остановки или 600 м с одной кратковременной остановкой. 2. Сдать или подтвердить нормы ГТО по плаванию. 3. Проплыть 3 дистанции по 50 м разными спортивными стилями на время. 4. Показать буксировку «спасенного» на расстояние 12 м
P30	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса "Аэробика"	УК-7-У1;УК-7-У2;УК-7-В1;УК-7-В2	Составление упражнений подготовительной части урока аэробики и проведение их с группой Составление комплекса упражнений силовой части урока и проведение их с группой: для развития мышц брюшного пресса, спины, внутренней части бедра.
P31	Обязательные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности элективного курса "Здоровьесберегающие технологии"	УК-7-У2;УК-7-У1;УК-7-В1;УК-7-В2	Составить программу оздоровительной тренировки, повышающую уровень здоровья и физической подготовленности с учетом отклонений в состоянии здоровья
P32	Введение. Элективные курсы: их цель и задачи.	УК-7-У1;УК-7-У2;УК-7-В1;УК-7-В2	Студенту необходимо получить медицинское заключение, выданное медицинским лицензированным учреждением РФ, и содержащее сведения о медицинской группе для занятий физической культурой (основная (I группа), подготовительная (II группа), специальная медицинская «А» (III группа) или специальная медицинская «Б» (IV группа). Такое действующее медицинское заключение предоставляется студентом на первом занятии преподавателю дисциплины «Физическая культура». Лица, не прошедшие медицинский осмотр к занятиям по дисциплине «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» НЕ ДОПУСКАЮТСЯ Прочитать лекцию и ответить на контрольные вопросы.
5.3. Оценочные материалы, используемые для экзамена (описание билетов, тестов и т.п.)			

5.4. Методика оценки освоения дисциплины (модуля, практики. НИР)

Для подтверждения уровня знаний, умений и владений по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» студенты выполняют обязательные контрольные нормативы, установленные кафедрой по специальной физической подготовленности. В Приложениях приведены контрольные нормативы. Все обучающиеся должны пройти собеседование по соответствующему разделу дисциплины. Во время собеседования преподаватель выявляет степень усвоения студентом материала по теме.

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный срок (семестр или учебный год), инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья от выполнения контрольных нормативов по специальной физической подготовленности освобождаются. Для подтверждения уровня знаний и умений эти студенты проходят собеседование по разделу дисциплины.

Студенты специальной медицинской группы ("Здоровьесберегающие технологии") выполняют контрольные задания. Студент должен показать владение пройденным материалом и умения применять его на практике.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л1.1	Лопатин Н. А.	Физическая культура: учебно-методический комплекс	Электронная библиотека	Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2014
Л1.2	Синельникова Т. В., Харченко Л. В.	Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития: учебное пособие	Электронная библиотека	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2018
Л1.3	Манжелей И. В., Чернякова С. Н.	Физическая культура. Учебно-тренировочные занятия: учебно-методический комплекс. Рабочая программа для студентов 1-3 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки бакалавров Тюменского государственного университета: учебно-методический комплекс	Электронная библиотека	Тюмень: Тюменский государственный университет, 2015
Л1.4	Назмутдинова В. И., Шатилович Л. Н., Любимова Л. И.	Анатомо-физиологические основы физической культуры: учебно-методическое пособие для студентов направления 034300 "Физическая культура" очной и заочной форм обучения: учебно-методическое пособие	Электронная библиотека	Тюмень: Тюменский государственный университет, 2014
Л1.5	Вайнер Э. Н.	Лечебная физическая культура: учебник	Электронная библиотека	Москва: ФЛИНТА, 2018

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л2.1	Бочкарева С. И., Кокоулина О. П., Копылова Н. Е., Митина Н. Ф., Ростеванов А. Г.	Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей): учебное пособие	Электронная библиотека	Москва: Евразийский открытый институт, 2011

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л2.2	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	Электронная библиотека	Москва: Юнити, 2015
Л2.3	Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С.	Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие	Электронная библиотека	Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012
Л2.4	Кулешов В. К., Вавилина Е. Ю., Чеснова Е. Л., Нигровская Т. М.	Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие	Электронная библиотека	Москва: Директ-Медиа, 2013
Л2.5	Чертов Н. В.	Физическая культура: учебное пособие	Электронная библиотека	Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012
Л2.6	Лопатин Н. А.	Физическая культура: учебно -методический комплекс	Электронная библиотека	Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2014
Л2.7	Алхасов Д. С.	Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры»: профессиональный цикл : общепрофессиональные дисциплины основной профессиональной образовательной программы по специальности 050720 «Физическая культура» для студентов очной и заочной формы обучения: курс лекций	Электронная библиотека	Москва, Берлин: Директ- Медиа, 2014
Л2.8	Гелецкая Л. Н., Бирдигулова И. Ю., Шубин Д. А., Коновалова Р. И.	Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие	Электронная библиотека	Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2014
Л2.9	Тычинин Н. В., Суханов В. М.	Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие	Электронная библиотека	Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л3.1	Ерёмина Л. В., Рыков С. С.	Пауэрлифтинг: учебно- методическое пособие по курсу «Физическая культура»: учебно- методическое пособие	Электронная библиотека	Челябинск: Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2014
Л3.2	Прапор Станислав Станиславович, Носова Раиса Митрофановна, Зайцева Галина Алексеевна	Физическая культура. Фитнес -тренировки в режиме дня студентов	Библиотека МИСиС	М.: Изд-во МИСиС, 2015

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
ЛЗ.3	Зайцева Галина Алексеевна	Физическая культура - минимум к зачету (N 3131): учебно-метод. пособие	Электронная библиотека	М.: [МИСиС], 2017
ЛЗ.4	Зайцева Галина Алексеевна	Физическая культура. Оптимальная двигательная активность студентов (N 3132): учебно-метод. пособие	Электронная библиотека	М.: [МИСиС], 2017
ЛЗ.5	Черкасова И. В., Богданов О. Г.	Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза: учебно-методическое пособие	Электронная библиотека	Москва, Берлин: Директ- Медиа, 2015
ЛЗ.6	Герасимов К. А., Климов В. М., Гусева М. А.	Физическая культура: баскетбол: учебное пособие	Электронная библиотека	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017
ЛЗ.7	Затолокина Г. В., Чеснокова Н. Н.	Физическая культура: теннис: учебное пособие	Электронная библиотека	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018
ЛЗ.8	Прапор Станислав Станиславович, Носова Раиса Митрофановна, Зайцева Галина Алексеевна	Физическая культура. Фитнес -тренировки в режиме дня студентов	Электронная библиотека	М.: Изд-во МИСиС, 2015
ЛЗ.9	Зайцева Галина Алексеевна	Физическая культура - минимум к зачету (N 3131): учебно-метод. пособие	Библиотека МИСиС	М.: [МИСиС], 2017
ЛЗ.10	Зайцева Галина Алексеевна	Физическая культура. Оптимальная двигательная активность студентов (N 3132): учебно-метод. пособие	Библиотека МИСиС	М.: [МИСиС], 2017

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Э1	Элективные курсы по физической культуре	https://lms.misis.ru/enroll/7YTERH
Э2	Физическая культура	https://lms.misis.ru/enroll/WFRK6A
Э3	Волейбол	https://lms.misis.ru/enroll/XL9P3D
Э4	Аэробика	https://lms.misis.ru/enroll/MM47MN
Э5	Плавание	https://lms.misis.ru/enroll/CTCJ46
Э6	Здоровьесберегающие технологии (для спецгрупп)	https://lms.misis.ru/enroll/TL6HF9

6.3 Перечень программного обеспечения

П.1	Лицензии ПО Windows Server CAL ALNG LicSAPk MVL DvcCAL, ПО WinEDUA3 ALNG SubsVL MVL PerUsr и PerUsr
П.2	LMS Canvas
П.3	MS Teams
П.4	WinRAR

6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Ауд.	Назначение	Оснащение
1	Игровой зал (42x16):	2 сетки в/б, 2 корзины б/б, мячи в/б, б/б
Г-703	Игровой зал:	2 б/б щита, 2 ворот для мини-футбола, сетка для в/б, мячи ф/б, в/б, б/б
Г-403	Тренажерный зал:	тренажеры, гантели, гири, штанги
Г-508	Зал бокса	ринг, мешки, груши, коврики, гантели
С-6	Зал аэробики №1 (18x8):	музыкальный центр, гантели, коврики, резинки

С-7	Зал аэробики №2 (18x8):	музыкальный центр, гантели, коврики, станок для хореографии
Г-801	Зал ОФП1	коврики, гантели
Г-901	Зал ОФП2	коврики, гантели

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Для успешной реализации своей профессии выпускникам вуза наряду с личностными и профессиональными качествами необходимо обладать крепким здоровьем и достаточной физической подготовленностью. Главную роль в решении этой задачи играет приобщение к занятиям физической культурой. Залогом успешного освоения дисциплины является обязательное посещение практических занятий, так как пропуск одного (тем более, нескольких) занятий может осложнить освоение разделов дисциплины. В Приложении даны контрольные нормативы по специальной физической подготовке и контрольные задания для спецгруппы.