

Документ подписан простав в электронном виде  
 Информация: Владыкин  
 ФИО: Кудашов Дмитрий Викторович  
 Должность: Директор Выксунского филиала НИТУ "МИСИС"  
 Дата подписания: 29.08.2024 09:05:13  
 Уникальный программный ключ:  
 619b0f147227a6c6a9c01a6b424d1e211080

Рабочая программа утверждена  
 решением Учёного совета  
 ВФ НИТУ «МИСИС»  
 от «30» мая 2024г.  
 протокол № 7-24

## Рабочая программа дисциплины (модуля) **Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Закреплена за кафедрой		Базовых дисциплин	
Направление подготовки		22.03.02 Металлургия	
Профиль		Металлургия черных металлов	
Квалификация	<b>бакалавр</b>		
Форма обучения	<b>очная</b>		
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>		
Часов по учебному плану		328	Формы контроля в семестрах:
в том числе:			зачет 1, 3, 4, 5, 6, 7, 2
аудиторные занятия		112	
самостоятельная работа		216	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Неделя	19		19		19		19		19		19		19			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции					4										4	
Практические	18	18	18	18		18	18	18	18	18	18	18	18	18	108	126
Итого ауд.	18	18	18	18	4	18	18	18	18	18	18	18	18	18	112	126
Контактная работа	18	18	18	18	4	18	18	18	18	18	18	18	18	18	112	126
Сам. работа	18	18	18	18	50	36	18	18	36	36	40	40	36	36	216	202
Итого	36	36	36	36	54	54	36	36	54	54	58	58	54	54	328	328

Программу составил(и):

*Ст.преподаватель, Маслова С.А.*

Рабочая программа

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Разработана в соответствии с ОС ВО:

Самостоятельно устанавливаемый образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС» по направлению подготовки 22.03.02 Metallургия (приказ от 02.04.2021 г. № 119 о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

22.03.02 Metallургия, ЭМ-24.plx Metallургия черных металлов, утвержденного Ученым советом ВФ НИТУ "МИСиС" 28.12.2023, протокол № 5-23

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Базовых дисциплин**

Протокол от 20.05.2024 г., №9

И. о. зав. каф БД Л.О. Мокрецова

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ

- |     |  |
|-----|--|
| 1.1 | Целью элективных курсов по физической культуре является обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера и уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья кафедра устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья |
|-----|--|

### 2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В
-------------------	------

- |            |   |
|------------|---|
| <b>2.1</b> | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |
| 2.1.1      | Физическая культура   |
| <b>2.2</b> | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |
| 2.2.1      | Физическая культура   |

### 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

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

**УК-7.2: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности**

**Знать:**

УК-7.2-31 научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни

**УК-7.1: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

УК-7.1-32 содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность

УК-7.1-31 значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий

**УК-7.2: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности**

**Уметь:**

УК-7.2-У1 учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями

**УК-7.1: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Уметь:**

УК-7.1-У1 проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью

УК-7.1-У2 составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью

**УК-7.2: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности**

**Владеть:**

УК-7.2-В2 приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями

УК-7.2-В1 комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств

**УК-7.1: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Владеть:**

УК-7.1-В1 способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений

<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ</b>						
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетен-ции</b>	<b>Литература и эл. ресурсы</b>	<b>Примечание</b>
	<b>Раздел 1. Физическая подготовка по различным направлениям спортивной специализации</b>					

1.1	<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 технике кроля на груди. Обучение 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 на тренажерах, с гантелями для развития силы мышц туловища и конечностей. Выполнение контрольного задания Здоровьесберегающие технологии (для студентов специальной группы) Беговые и прыжковые упражнения. спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности.</p>	1	18	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3	
-----	--	---	----	------------------	-------------------	--

	Упражнения для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Силовые упражнения					
1.2	Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору /Ср/	1	18	УК-7.1 УК-7.2		

1.3	<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 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.</p> <p>или</p> <p>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.</p> <p>/Пр/</p>	2	18	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3	
1.4	Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору /Ср/	2	18	УК-7.1 УК-7.2		

1.5	<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 упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180°. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или Здоровьесберегающие технологии 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. Выполнение контрольного задания /Пр/</p>	3	18	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3	
1.6	Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору /Ср/	3	36	УК-7.1 УК-7.2		



1.7	<p>Волейбол Совершенствование техники подач. 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. или 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. или 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 брассе. 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 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 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. /Пр/</p>	4	18	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3	
1.8	Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору /Ср/	4	18	УК-7.1 УК-7.2		

1.9	<p>Волейбол Совершенствование техники приема подач. Совершенствование техники передач для нападающего удара. Двусторонняя игра. 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 защите. 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 баттерфляем. Положение тела и дыхание, техника движений ногами, руками, согласование движений руками и ногами с дыханием в баттерфляе. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Аэробика Упражнения на степ-платформе. Правила выполнения комбинаций на степ-платформе. Методика и особенности выполнения базовых шагов на степ-платформе. Составление и разучивание комбинаций степ-аэробики. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Здоровьесберегающие технологии Беговые и прыжковые упражнения, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности. Силовые упражнения на тренажерах, Упражнения на развитие координации, силы, выносливости. Выполнение контрольного задания. /Пр/</p>	5	18	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3	
1.10	Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору /Ср/	5	36	УК-7.1 УК-7.2		

1.11	Волейбол Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования. Комбинированные упражнения для совершенствования техники игры в волейбол. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или Баскетбол Организация и проведение матчевых встреч. Баскетбол по правилам. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или Плавание Общая и специальная физическая подготовка. Прикладные виды плавания. Совершенствование техники плавания кролем, брассом и баттерфляем. Проведение соревнований. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. /Пр/	6	18	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3	
1.12	Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору /Ср/	6	40	УК-7.1 УК-7.2		
1.13	Аэробика Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика. разучивание комбинаций. Функциональная тренировка на степ-платформе. Разучивание комбинации. 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. Корректирующие упражнения при близорукости. Упражнения на развитие силы мышц, отвечающих за формирование и удержание правильной осанки. Упражнения, регулирующие психоэмоциональное состояние. Выполнение контрольного задания. /Пр/	7	18	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3	
1.14	Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору /Ср/	7	36	УК-7.1 УК-7.2		

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

### 5.1. Вопросы для самостоятельной подготовки к экзамену (зачёту с оценкой)

Контрольные вопросы элективного курса «Волейбол»

Основные правила разминки. Предупреждение травм на занятиях физической культурой. В чем основное отличие оздоровительной физкультуры от спорта? Аэробные и анаэробные упражнения. Какие упражнения относятся к аэробным? Дайте определение понятию «здоровье». Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Основные принципы оздоровительной тренировки. Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника? 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? Какие требования существуют к удару (касанию) мяча? Можно ли касаться мяча более 1 раза последовательно (подряд) или одновременно различными частями тела? Каков состав команды в волейболе? Сколько человек должно участвовать в игре? Опишите, как должна происходить замена игрока. Какие существуют ограничения замены? Когда мяч считается «в площадке»? В каких случаях мяч может касаться сетки? Что такое подача? Какие к ней существуют требования? 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»? Каков размер игровой площадки? Опишите название линий на площадке. Входят

или не входят линии в размер площадки? Если мяч коснулся линии, то попал он в площадку или не попал? Для чего служат волейбольные антенны?

Контрольные вопросы элективного курса «Баскетбол»

Дайте определение понятия «спорт». Сформулируйте, на примере баскетбола, цели и задачи массового спорта и спорта высших достижений. Приведите одну из классификаций физических упражнений и видов спорта. 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? Назовите основные правила соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Изложите основные правила соревнований по баскетболу. Назовите основные меры по оказанию доврачебной помощи при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Дайте определение понятию «здоровье». Назовите основные принципы оздоровительной тренировки. Дайте определение понятия «адаптация». Что такое срочная и долговременная адаптация? 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. Каковы отличительные черты спорта и оздоровительной физкультуры. 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? Основные правила разминки при занятиях баскетболом. Предупреждение травм на занятиях баскетболом.

Контрольные вопросы элективного курса "Плавание"

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 на первом этапе обучения плаванию?

Какие упражнения применяются для обучения стартовым прыжкам с тумбочки? Какие упражнения применяются для обучения поворотам при различных способах плавания?

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.

Контрольные вопросы элективного курса "Аэробика"

Назовите виды оздоровительной аэробики. Назовите основные элементы базовой аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики. Структура и содержание урока аэробики. Методы проведения аэробной части урока. Организация и проведение силовой части урока. Особенности силовой тренировки на уроке аэробики. Основные правила разминки.

Предупреждение травм на занятиях оздоровительной аэробикой. В чем основное отличие оздоровительной физкультуры от спорта? Какие упражнения относятся к аэробным упражнениям? Дайте определение понятию «здоровье». Дайте определение понятию «адаптация». Что такое срочная и долговременная адаптация? Принцип суперкомпенсации. Что такое суперкомпенсация? Что является необходимым условием для появления суперкомпенсации? Как измеряется интенсивность и объем нагрузки на занятиях аэробикой? За счет чего можно изменять объем и интенсивность нагрузки в тренировке с отягощениями? В различных видах аэробной тренировки? Перечислите адаптационные изменения, обусловленные аэробной тренировкой. Что такое «стретчинг»? Какие эффекты оказывают стретч-упражнения? Факторы, ограничивающие гибкость. Дозировка стретч-упражнений. Почему во время выполнения более длительной и адекватной возможностям организма мышечной работы увеличиваются защитные свойства организма? 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? 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.

Контрольные вопросы элективного курса "Здоровьесберегающие технологии"

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? 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. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.

Методика корригирующей гимнастики для глаз. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

**5.2. Перечень работ, выполняемых по дисциплине (модулю, практике, НИР) - эссе, рефераты, практические и расчетно-графические работы, курсовые работы, проекты и др.**

Методические рекомендации по подготовке и защите реферата

Структура реферата должна включать следующие разделы:

- Титульный лист оформляется в соответствии с установленными требованиями. Он должен быть подписан автором.
- Введение. Во введение необходимо отразить актуальность и практическую значимость рассматриваемых вопросов, сослаться на отечественный и зарубежный опыт решения аналогичных задач, показать неоднозначность методического и практического решения и возникающих в этой связи вопросов. Введение должно занимать 1-2 страницы машинописного текста, в нем не принято размещать графические и табличные материалы.
- Основная часть, состоящая из нескольких параграфов, в которых излагаются теоретические и методические положения реферируемой темы, отечественный и зарубежный опыт. Все параграфы размещаются в тексте реферата последовательно с нумерацией и без группировки.
- Заключительная часть с выводами. В заключении необходимо сформулировать выводы по проделанной работе.
- Приложение. В приложение целесообразно выносить различные материалы конкретизирующего, иллюстративного, обосновывающего характера, если таковые имеются.

Примерный перечень тем рефератов:

1. Пилатес. История создания. Развитие. Комплексы.
2. Йога. Разновидности. Комплексы.
3. Бодифлекс. История возникновения. Комплексы.
4. Пауэрлифтинг. История возникновения. Развитие.
5. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
6. ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях.
7. ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.
8. ЛФК при заболеваниях обмена веществ.
9. Методика проведения силовых тренировок.
10. Методика проведения кардиотренировок.
11. Любимый вид спорта.

### 5.3. Оценочные материалы, используемые для экзамена (описание билетов, тестов и т.п.)

экзамен не предусмотрен

### 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 (таблица в приложении). Все обучающиеся должны пройти собеседование по соответствующему разделу дисциплины (вопросы приведены выше).

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.

Студент должен показать владение пройденным материалом и умения применять его на практике.

Дополнительно студенты специальной медицинской группы сдают реферат. Во время собеседования по реферату преподаватель выявляет степень усвоения студентом материала по теме.

Шкала оценивания рефератов:

«Зачтено» - Студент владеет теоретическим материалом (возможно на минимально допустимом уровне), отсутствуют ошибки при описании теории, но возможно испытывает затруднения в формулировке собственных обоснованных и аргументированных суждений, допускает незначительные ошибки на дополнительные вопросы.

«Не зачтено» - Студент не владеет теоретическим материалом, допускает ошибки по существу рассматриваемых (обсуждаемых) вопросов, испытывает затруднения в формулировке собственных обоснованных и аргументированных суждений, допускает ошибки при ответе на дополнительные вопросы.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л1.1	Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др.	Лечебная физическая культура: учебник	Электронный каталог	Москва Издательский центр Академия, 2009
Л1.2	Муллер А.Б. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. и др.	Физическая культура: учебник	Электронный каталог	Москва Юрайт, 2013

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л1.3	Барчуков И.С, И.С. Барчуков	Физическая культура: учебник	Электронный каталог	Москва Издательский центр "Академия", 2011

### 6.3 Перечень программного обеспечения

П.1	1. Microsoft Imagine Premium Renewed Subscription:
П.2	- Windows 7 Professional,
П.3	- Visio Microsoft Office 2007 OLP
П.4	- MS Teams
П.5	2. Антивирус Dr. Web Desktop Security Suite

### 6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Ауд.	Назначение	Оснащение
0	Элективные курсы по физической культуре	

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Выдача задания на самостоятельную работу осуществляется после проведения «входного» медицинского контроля студентов, приступающих к изучению данной дисциплины на 1-2 неделе обучения. При выдаче заданий используется дифференцированный подход к студентам и учитываются их функциональные возможности, состояние здоровья. Перед выполнением студентами самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания.

Самостоятельная работа осуществляется индивидуально.

Контроль самостоятельной работы организуется с следующих форм:

- самоконтроль и самооценка студента (тесты самопроверки);
- контроль со стороны преподавателя (текущий и промежуточный).

Текущий контроль осуществляется на практических занятиях, промежуточный контроль осуществляется на зачете.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента являются:

- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических заданий;
- сформированность умений;

Виды самостоятельной работы:

- для овладения знаниями: подбор материала по теме, составление плана или схемы, конспектирование, учебно-исследовательская работа, использование видеозаписей, интернета.
- для закрепления и систематизации знаний: составление таблиц для систематизации нагрузок; составление графиков индивидуальных тренировок и дозирования нагрузок; ответы на контрольные вопросы; подготовка к выступлению на семинаре; подготовка рефератов, докладов, тестирования - для формирования умений: индивидуально подобранный комплекс упражнений, лечебная гимнастика, упражнения на тренажерах и другие упражнения спортивно-оздоровительного характера