

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Амурский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе  
Н.В. Савина

» июль 2018 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника  
Направленность (профиль) образовательной программы: Электроэнергетика  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Программа подготовки: прикладной бакалавриат  
Год набора: 2018  
Форма обучения: очная  
Курс 1-3 Семестр 2, 3, 4, 5, 6  
Зачет 2, 3, 4, 5, 6  
Практические занятия 328 (акад. час.)  
Общая трудоемкость дисциплины 328 (акад. час.)

Составители: Токарь Е.В., к.п.н., доцент; Корчевский А.М., к.п.н.  
Факультет социальных наук  
Кафедра физической культуры

2018 г.

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры  
«01» 06 20 18 г., протокол № 10  
Заведующая кафедрой [подпись] Е.В. Токарь

Рабочая программа одобрена на заседании УМС направления подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника «30» 05 2018 г., протокол № 12  
Председатель [подпись] О.В. Мещеряков  
(Подпись, И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-методического  
управления

[подпись] Н.А. Чалкина

«01» 06 20 18 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий выпускающей кафедры

[подпись] Н.В. Савицкая  
подпись И.О.Ф.

«01» 06 20 18 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

[подпись] Л.А. Проказина

«01» 06 20 18 г.

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО**

Основная образовательная программа высшего образования по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника (программа бакалавриата) предусматривает изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», реализующейся в рамках базовой части блока 1.

Для успешного освоения данной дисциплины необходимы базовые знания курса «Физическая культура» в объеме средней общеобразовательной школы и «Физическая культура и спорт» в объеме 72 часа.

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

В процессе освоения дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие общекультурные компетенции:

- обладать способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1) Знать: научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни (ОК-8);

2) Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8);

3) Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, профессионально-прикладной физической подготовке, а также норм комплекса ГТО); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей (ОК-8).

#### 4. МАТРИЦА КОМПЕТЕНЦИЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы	Компетенции
	ОК-8
Практический (учебно-тренировочные занятия по видам спорта, ППФП)	+

#### 5. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды контактной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в акад. часах)		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
Практический	2	1-18	Учебно-	72	Выполнение тестов общей физической подготовки, специальной физической и технической подготовки, профессионально-прикладной физической подготовки и нормативов комплекса ГТО. Студенты с ограниченными возможностями здоровья выполняют контрольные нормативы, доступные им по состоянию здоровья.
	3	1-18	трениро-	72	
	4	1-18	вочные и	72	
	5	1-18	кон-	72	
	6	1-18	трольные занятия по избранному виду спорта	40	
ИТОГО				328	

#### 6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включает элективные практические занятия по избранному виду спорта с профессионально-прикладной направленностью, содействующие приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

Практические занятия по избранному виду спорта

№ п/п	Наименование темы	Содержание занятий
1	2	3
1	Легкая атлетика	История возникновения и развития легкой атлетики. Правила соревнований. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Челночный бег. Кроссовый бег. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами легкой атлетики.
2	Футбол	История возникновения и развития футбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований. Техника игры (передвижения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки; удары по мячу: ногой, головой; ведение мяча; обманные движения (финты); прием мяча (остановка). Тактика игры. Учебная игра. Общая физическая и специальная физическая подготовка футболиста. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами футбола.

1	2	3
3	Баскетбол	История возникновения и развития баскетбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований. Техника перемещений (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты). Техника нападения (ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски). Техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины). Тактика игры (тактика нападения; индивидуальные действия с мячом и без мяча; групповые взаимодействия). Учебная игра. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами баскетбола.
4	Волейбол	История возникновения и развития волейбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований. Техника перемещений (ходьба; бег; скачок). Поддачи (нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая). Передачи (вперед; назад). Нападающий удар. Прием мяча (снизу двумя руками; снизу одной рукой). Блок. Тактика игры (тактика защиты; тактика нападения). Учебная игра. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами волейбола.
5	Аэробика	История возникновения и развития аэробики. Виды аэробики. Методические особенности занятий аэробикой. Самоконтроль. Низкоударная аэробика. Высокоударная аэробика. Степ-аэробика. Комплексы силовых упражнений без отягощений и с отягощениями. Стретчинг. Общая физическая и специальная физическая подготовка в аэробике. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами аэробики.
6	Атлетическая гимнастика	История возникновения и развития атлетической гимнастики. Методические особенности занятий с отягощениями. Использование тренажеров. Правила поведения в тренажерном зале. Беседа об основных группах мышц и необходимости их укрепления и развития. Комплексы упражнений для мышц рук, груди, живота, спины, ног. Комбинированные комплексы. Общая физическая и специальная физическая подготовка в атлетической гимнастике. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами атлетической гимнастики.
7	Контроль физической подготовленности, технической и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта	Выполнение тестов общей физической подготовки, специальной физической и технической подготовки, профессионально-прикладной физической подготовки и нормативов комплекса ГТО

Студенты специального медицинского отделения занимаются избранным видом спорта, доступным по состоянию здоровья, с учетом противопоказаний.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», который основан на соблюдении принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Реализация дисциплины для лиц с ОВЗ осуществляется в рамках учебного процесса в специальных медицинских группах или группах лечебной физкультуры. Для отдельных обучающихся, в зависимости от степени ограниченности здоровья, разрабатывается индивидуальный учебный план с индивидуальным графиком посещения занятий.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей, в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для лиц с ОВЗ организованы в следующих видах: теоретические занятия по тематике физической культуры и здоровьесбережению; занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта (шахматы, шашки); подвижные занятия адаптивной физической культурой, а также избранным видом спорта, доступным по состоянию здоровья, с учетом противопоказаний, в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах и на открытом воздухе.

#### **7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Согласно учебному плану, проведение самостоятельной работы не предусмотрено.

#### **8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В учебном процессе по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются традиционные методы проведения занятий, а также методы диалогового общения; соревнований, метод дискуссий с целью закрепления теоретического материала и формирования у обучающихся знаний, а также практических умений и навыков. В процессе занятий осуществляется работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, компьютерными программами, презентациями по теме занятия, студент может быть в роли преподавателя. Это дает возможность студентам работать индивидуально, в парах или небольшими группами, и позволяет преподавателю понять, насколько хорошо и быстро студенты усваивают предлагаемый им учебный материал.

В процессе физического воспитания студентов используются следующие образовательные технологии:

1. Технология физического воспитания студенток с использованием автоматизированной системы управления и ритмической гимнастики. Автор – Токарь Е.В., к.п.н., доцент (внедрена в 2002 г.).

2. Физическая реабилитация студентов с болезнями органов дыхания, обучающихся в вузах. Автор – Сизоненко К.Н., к.п.н., доцент (внедрена в 2003 г.).

3. Технология физического воспитания студенток с отклонениями в функциональном состоянии дыхательной системы. Автор – Поздеева Л.В., к.п.н., доцент (внедрена в 2009 г.)

4. Технология повышения качества жизни студентов на основе использования средств атлетической гимнастики. Автор - Самсоненко И.В., доцент (внедрена в 2011 г.)

#### **9. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а так же методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Студенты всех учебных отделений, выполнившие требования учебной программы, сдают зачет по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

### Практический раздел.

Студенты основного медицинского отделения выполняют тесты общей физической подготовки, специальной физической и технической подготовки, профессионально-прикладной физической подготовки. Усвоение материала раздела определяется по уровню подготовленности на оценку не ниже "удовлетворительно". Выполнению норм комплекса ГТО – не ниже уровня на бронзовый знак.

*Примечание:* в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Данное положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в уровне подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты специального медицинского отделения, лица с ограниченными возможностями здоровья выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по ОФП, СФП, ППФП, с учетом противопоказаний, фиксируя результаты измерений в «Дневнике самоконтроля». По окончании семестра анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и реферата.

В целом студенты, завершающие обучение дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», должны обнаружить знания по избранному виду спорта, общую физическую, специальную физическую и техническую и профессионально-прикладную подготовленность, соответствующие требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования.

Темы рефератов, тесты для оценки общей физической, специальной физической и профессионально-прикладной подготовленности, тесты комплекса ГТО представлены в фонде оценочных средств по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

## **10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

а) основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA](http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA).

б) дополнительная литература:

1. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : сб. учеб.-метод. материалов для всех спец. и направлений подготовки / АмГУ, ФСН ; сост. Е. В. Токарь. - Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2017. - 218 с. - Б. ц. [http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU\\_Edition/9482.pdf](http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/9482.pdf)

2. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.П. Врублевский. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 240 с. — 978-5-9907240-3-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>

3. Быченков С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 50 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49862.html>

4. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

5. Готовцев Е.В. Баскетбол [Электронный ресурс] : вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В.А. Петько. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 99 с. — 978-5-89040-601-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59110.html>

6. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — 978-5-906839-18-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55569.html>

7. Гринева Т.А. Аэробика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.А. Гринева, Н.с. Лешева. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 97 с. — 978-5-9227-0558-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49951.html>

8. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Караван [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 85 с. — 978-5-9227-0574-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49959.html>

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

10. Токарь, Е. В. Аэробика в вузе [Электронный ресурс] : учеб. пособие : рек. Рос. гос. пед. ун-том / Е. В. Токарь ; АмГУ, ФСН. - Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2013. - 149 с. (ЭБ АмГУ) [http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU\\_Edition/7326.pdf%20%20%20%20](http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/7326.pdf%20%20%20%20)

11. Токарь, Е. В. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. В. Токарь, А. В. Черкашин, И. В. Самсоненко ; АмГУ, ФСН. - Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2015. - 100 с. (ЭБ АмГУ) [http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU\\_Edition/5482.pdf](http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/5482.pdf)

12. Токарь, Е. В. Занятия по легкой атлетике в вузе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / АмГУ, ФСН ; сост.: Е. В. Токарь, А. М. Корчевский. - Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2017. - 96 с. (ЭБ АмГУ) [http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU\\_Edition/7479.pdf](http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/7479.pdf)

13. Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов специальных медицинских групп / . — Электрон. текстовые данные. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. — 65 с. — 978-5-88247-528-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17686.html>

14. Шумилин И.В. Волейбол в вузе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И. В. Шумилин ; АмГУ, ФСН. - Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2017. - 117 с. (ЭБ АмГУ) [http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU\\_Edition/7487.pdf](http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/7487.pdf)

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1	Интернет-ресурсы	



№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1.1	Электронно-библиотечная система IPRbooks <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>	Электронно-библиотечная система IPRbooks – научно-образовательный ресурс для решения задач обучения в России и за рубежом. Уникальная платформа ЭБС IPRbooks объединяет новейшие информационные технологии и учебную лицензионную литературу. Контент ЭБС IPRbooks отвечает требованиям стандартов высшей школы, СПО, дополнительного и дистанционного образования. ЭБС IPRbooks в полном объеме соответствует требованиям законодательства РФ в сфере образования
1.2	Электронная библиотечная система «Юрайт» <a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>	Фонд электронной библиотеки составляет более 4000 наименований и постоянно пополняется новинками, в большинстве своем это учебники и учебные пособия для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых ФГОСов
2	Программное обеспечение	
2.1	Операционная система MS Windows 7 Pro	DreamSpark Premium Electronic Software Delivery (3 years) Renewal по договору - Сублицензионный договор № Tr000074357/КНВ 17 от 01 марта 2016 года

## 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включает практические занятия по избранному виду спорта с профессионально-прикладной направленностью. В начале 2 семестра студентам необходимо выбрать вид спорта для практических занятий: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, аэробика, атлетическая гимнастика. В результате освоения дисциплины студентам необходимо обнаружить знания по избранному виду спорта, общую физическую, специальную физическую и техническую и профессионально-прикладную подготовленность, соответствующие требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования.

Практический материал для специального учебного отделения, включая студентов с ограниченными возможностями здоровья, определяется с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Практические занятия с данным контингентом строятся с корригирующей и оздоровительно-профилактической направленностью. Использование средств физического воспитания включает физические упражнения из различных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, специальные упражнения для устранения отклонений в состоянии здоровья, физического развития и функционального состояния организма. При его реализации применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Основные задачи и особенности выбора средств физического воспитания, обусловленные клиническим диагнозом студентов, заключаются в следующем:

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы (*неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.*) – нормализация сосудистого тонуса и скелетной мускулатуры, увеличение сократительной способности миокарда, активизация кровообращения, стимуляция нервных центров, регулирующих сердечно-сосудистую деятельность. Противопоказаны упражнения с задержкой дыхания, натуживанием, резким изменением темпа и статическим напряжением. Рекомендуются общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе.

При заболеваниях дыхательной системы (*хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.*) – восстановление согласованной работы дыхательной мускулатуры, улучшение дренажной функции бронхов и их проходимости. Противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания и натуживание. Рекомендуются дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха через рот. Полезны занятия плаванием, волейболом, спортивной ходьбой, йогой или пилатесом.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени – ликвидация воспалительных изменений, нормализация секреторной и моторной функции желудочно-кишечного тракта, предупреждение развития спаек и застойных явлений. Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

При заболеваниях почек и мочевыводящих путей (*нефрит, пиелонефрит, нефроз*) – уменьшение воспалительных изменений. Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц спины, брюшного пресса, таза, промежности, общему оздоровлению организма.

При заболеваниях нервной системы – снижение нервной возбудимости. Ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д. Показаны дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения, психорегуляция, аутотренинг.

При заболеваниях органов зрения – укрепление мышц глаз, улучшение кровообращения, развитие координации движений глаз, укрепление вестибулярного аппарата. Исключаются прыжки, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, натуживанием, стойки на руках и голове, поднятие тяжестей, значительные сотрясения тела, резкие движения туловищем. Показаны упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз. Рекомендуются ходьба, прогулки на лыжах, бег в медленном темпе, плавание, настольный теннис, туризм.

При ожирении – уменьшение избыточной массы тела, адаптация организма к физической нагрузке, нормализация функций всех систем организма, улучшение двигательного режима. Показаны аэробные упражнения (ходьба, медленный бег, плавание, лыжные прогулки).

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата:

- сколиозы – закаливание на открытом воздухе с использованием естественных сил природы, обучение волевой коррекции для снятия давления на позвоночник со стороны вогнутости сколиоза, выравнивание позвоночника путем самовытяжения стоя и лежа. Исключаются упражнения усугубляющие сколиоз, наклоны, резкие повороты, прыжки, поднятие тяжестей, двигательные действия, связанные с асимметричными позами, неравномерными нагрузками. Показаны ЛФК по индивидуально подобранному комплексу, корректирующие упражнения для зоны искривления, аэробные упражнения (ходьба, медленный бег, плавание, лыжные прогулки);

- плоскостопие – укрепление мышц и связок, поддерживающих свод стопы в правильном физиологическом положении, формирование правильного навыка постановки ноги при ходьбе. Исключаются многократные поднимания тяжестей, длительное стояние на одном месте в одной и той же позе. Показаны ЛФК для стоп, езда на велосипеде, подвижные игры, плавание, ходьба по песку, по траве, рыхлому грунту, бревну;

- заболевания суставов – восстановление функциональных нарушений в опорно-двигательном аппарате, улучшение крово-лимфотока, метаболизма в тканях опорно-двигательного аппарата, ускорение процессов регенерации костной ткани и органов. Исключается выполнение упражнений до болевых ощущений, прыжки, подскоки, многоскоки, упражнения с отягощениями стоя. Показаны езда на велосипеде, ходьба в облегченных условиях, занятия на тренажерах, дыхательные упражнения, плавание, элементы спортивных игр.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Студенты основного медицинского отделения выполняют тесты общей физической подготовки, специальной физической и технической подготовки, профессионально-прикладной физической подготовки. Усвоение материала раздела определяется по уровню подготовленности на оценку не ниже "удовлетворительно". Выполнению норм комплекса ГТО – не ниже уровня на бронзовый значок.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному и специальному медицинским отделениям, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и реферата.

## **12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебные занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводятся на базе следующих спортивных сооружений:

- Стадион (баскетбольная площадка -1 шт., мини-футбольное поле -1 шт., волейбольная площадка - 1 шт., гимнастический городок - 1 шт., полоса препятствий - 1 шт., беговая дорожка - 1 шт.)

- Корпус № 1 спортивный зал  $S=602,4 \text{ м}^2$ ; тренажерные залы ( $S=39,2 \text{ м}^2$ ;  $S=57,3 \text{ м}^2$ )

- Учебный корпус со спортзалом. Общая  $S = 1978,6 \text{ м}^2$ . Спортзал  $S = 86,1 \text{ м}^2$ ; спортзал  $S = 58,9 \text{ м}^2$ ; спортзал  $S = 650,1 \text{ м}^2$

- Общежитие. Спортзал  $S = 139,6 \text{ м}^2$

В процессе реализации дисциплины применяется следующий инвентарь и оборудование: стенки гимнастические; скамейки гимнастические; коврики гимнастические; маты гимнастические; мячи набивные (1 кг, 2кг, 3 кг); мячи малые (теннисные); скакалки гимнастические; мячи малые (мягкие); палки гимнастические; обручи гимнастические; сетки для переноса малых мячей.

Легкая атлетика: планка для прыжков в высоту; стойки для прыжков в высоту; барьеры л/а тренировочные; флажки разметочные на опоре; лента финишная; дорожка разметочная для прыжков в длину с места; рулетка измерительная (10м; 50м).

Спортивные игры: щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой; мячи баскетбольные; сетка для переноса и хранения мячей; жилетки игровые с номерами; стойки волейбольные универсальные; сетка волейбольная; мячи волейбольные; сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей; табло перекидное; ворота для мини-футбола; сетка для ворот мини-футбола; мячи футбольные; номера нагрудные; насос для накачивания мячей.

Аэробика, атлетическая гимнастика: тренажеры; штанги тренировочные; гантели наборные; гантели (1-2 кг); коврики гимнастические; эспандеры; фитболы; степ-ступеньки.

Измерительные приборы: пульсометр; шагомер электронный; комплект динамометров ручных; динамометр становой; ступенька универсальная (для степ-теста); тонометр автоматический; весы; ростометр.

Средства доврачебной помощи: аптечка медицинская.

Технические средства обучения: компьютер; мультимедиапроектор; интерактивный экран; магнитофон; телевизор.

## ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направление подготовки 13.03.02 "Электроэнергетика и электротехника" направленность (профиль) образовательной программы: Электроэнергетика

В соответствии с учебным планом для заочной формы обучения предусмотрено

Год набора 2018

Зачет 2 курс 3 сессия 4 акад. час

Практические занятия 6 (акад. час.)

Самостоятельная работа 318 (акад. час)

Общая трудоемкость дисциплины 328 (акад. час.) з.е.

### СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

Раздел дисциплины	Курс	Виды контактной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в акад. часах)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
Практический	1	Учебно-	Выполнение тестов общей физической подготовки, специальной физической и технической подготовки, профессионально-прикладной физической подготовки и нормативов комплекса ГТО.  Студенты с ограниченными возможностями здоровья выполняют контрольные нормативы, доступные им по состоянию здоровья.	
	2	тренировочные и		72
		кон-		72
		трольные занятия		72
		по избранному виду спорта		40
ИТОГО		328		

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Согласно учебному плану, проведение самостоятельной работы не предусмотрено.