

**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»**

Кафедра физического воспитания



А.А. Болотников

Протокол заседания кафедры
№ : 4 от « 12 » 03 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

Наименование дисциплины	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Направление подготовки	09.03.01 Информатика и вычислительная техника
Профиль подготовки	Инженерия информационных систем
Год набора	2025, 2026

Составитель:
канд.пед.наук, доц
Болотников А.А.

Казань

Содержание

1.	Цели и задачи учебной дисциплины	3
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП	4
3.	Требования к результатам освоения дисциплины	5
4.	Структура и содержание дисциплины	6
4.1	Модульно-тематический план и пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций	6 8
4.2	Содержание дисциплины по темам (разделам)	12
4.3	Планы практических и семинарских занятий	
4.4	Планы практической подготовки/лабораторных занятий	33
5.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов	36
6.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	36 37
7.	Материально-техническое обеспечение дисциплины	
8.	Оценка компетенций по изучаемой дисциплине	
	Приложение 1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	
	Приложение 2. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Выбор курса элективной дисциплины по физической культуре и спорту осуществляется обучающимся добровольно в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями и способностями.

Целью учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности студентов и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

1. Умение применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
3. Овладение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
4. Совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

После освоения данной дисциплины студент должен:

Знания: сформированы систематические знания теоретических и методико практических основ физической культуры и здорового образа жизни; значения физической культуры в формировании общей культуры личности; содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительной и развивающей эффективности; способов межличностного общения; методов и способов самоорганизации и самообразования.

Умения: сформированы умения соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания; составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

применять способы межличностного общения; уметь использовать методы и способы самоорганизации и самообразования.

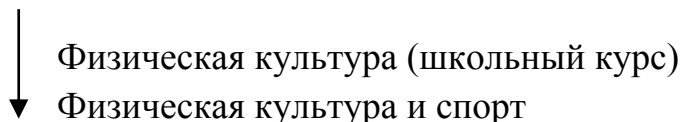
Владеть: сформировано владение навыками определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями; навыками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; навыками межличностного общения; навыками самоорганизации и самообразования.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Данная дисциплина относится к обязательной части Блока 1 учебного плана и находится во взаимосвязи с дисциплинами согласно схеме:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» позволяет получить углубленные знания и навыки обучающимися для формирования физической культуры личности. Дисциплина осваивается студентами при обучении в очной форме на 1–3 курсе.

Обеспечивающие учебные дисциплины



Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» участвует в формировании следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению «Информатика и вычислительная техника»:

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

После освоения дисциплины студент должен получить следующие образовательные результаты соотнесённые с индикаторами достижения компетенций

Декомпозиция компетенций

Индикаторы	Результаты обучения по дисциплине
Компетенция УК-7	
УК-7.1 Знать: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.	Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.
УК-7.2. Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.	Умеет выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.
УК-7.3. Владеть: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни	Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 334 часа.

Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий, а также часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся в соответствии с рабочим учебным планом представлено в таблице 3.1

Таблица 3.1. Объем дисциплины по видам учебной работы (в академ. часах)

Вид учебной работы	Очная форма								
	Распределение часов	Семестр							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа (всего) в том числе	334	75	40	40	75	30	14	30	30
- лекции	0								
- практические занятия (ПЗ)	334	75	40	40	75	30	14	30	30
Самостоятельная работа	0								
Форма промежуточной аттестации	зачет	-	зач	зач	зач	зач	зач	зач	зач
Трудоёмкость зачетные единицы	0	0	0	0	0	0	0	0	0

4. Структура и содержание дисциплины.

Содержание дисциплины структурируется по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий для очной формы обучения.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 334 академических часа.

Таблица 4.1 Практические занятия для очной формы обучения

Наименование занятий	Объем, акад. часы
ПЗ 1 Гимнастика. Тренировка и совершенствование комплекса вольных упражнений №2.	2
ПЗ 2 Легкая атлетика Бег на короткие дистанции..	2
ПЗ 3 Легкая атлетика. Тренировка бега на средние дистанции.	2
ПЗ 4 Легкая атлетика. Тренировка бега на выносливость.	2
ПЗ 5 Легкая атлетика. Совершенствование старта на короткие дистанции.	2
ПЗ 6 Легкая атлетика Совершенствование классического лыжного хода на дистанции.	2
ПЗ 7 Легкая атлетика. Разучивание техники прыжка с места.	2
ПЗ 8 Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка с места.	2
ПЗ 9 Легкая атлетика. Тренировка техники прыжка с места.	2
ПЗ 10 Легкая атлетика. Выполнение норматива прыжка с места.	2
ПЗ 11 Легкая атлетика. Выполнение норматива ГТО прыжка с места.	2
ПЗ 12 Легкая атлетика. Тренировка бега на 100 м.	2
ПЗ 13 Легкая атлетика. Тренировка бега на 1000 м.	2
ПЗ 14 Легкая атлетика. Выполнение норматива бега на 100 м.	2
ПЗ 15 Легкая атлетика. Выполнение норматива бега на 1000 м.	2
ПЗ 16 Атлетическая подготовка. Тренировка жима штанги лежа.	2
ПЗ 17 Атлетическая подготовка. Тренировка сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	2
ПЗ 18 Атлетическая подготовка. Тренировка прыжки со скакалкой.	2

ПЗ 19 Атлетическая подготовка. Выполнение нормативов: жим штанги лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, прыжки со скакалкой.	2
ПЗ 20 Волейбол. Тренировка нижней передачи мяча двумя руками.	2
ПЗ 21 Волейбол. Совершенствование нижней передачи мяча двумя руками.	2
ПЗ 22 Волейбол. Выполнение нормативов нижней передачи мяча двумя руками.	2
ПЗ 23 Волейбол. Игра в парах.	2
ПЗ 24 Волейбол. Игра в волейбол.	6
ПЗ 25 Баскетбол. Тренировка бросока с любой дистанции.	2
ПЗ 26 Баскетбол. Совершенствование бросока с любой дистанции.	2
ПЗ 27 Баскетбол. Тренировка бросока с любой дистанции.	2
ПЗ 28 Баскетбол. Выполнение норматива бросока с любой дистанции.	2
ПЗ 29 Баскетбол. Тренировка бросока с любой дистанции.	2
ПЗ 30 Гимнастика. Тренировка комплекса вольных упражнений №2.	2
ПЗ 31 Гимнастика. Совершенствование комплекса вольных упражнений №2.	2
ПЗ 32 Гимнастика. Совершенствование комплекса вольных упражнений №2.	2
ПЗ 33 Гимнастика. Сдача комплекса вольных упражнений №2.	2
ПЗ 34 Легкая атлетика. Тренировка бега на 400 м.	2
ПЗ 35 Легкая атлетика. Совершенствование бега на 400 м.	2
ПЗ 36 Легкая атлетика. Тренировка прыжка в длину с разбега.	2
ПЗ 37 Легкая атлетика. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	2
ПЗ 38 Легкая атлетика. Выполнение нормативов в беге на 400 м и прыжка в длину с разбега.	2
ПЗ 39 Атлетическая подготовка. Разучивание упражнений сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, поднимание ног к перекладине.	2
ПЗ 40 Атлетическая подготовка. Тренировка сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2
ПЗ 41 Атлетическая подготовка. Тренировка подтягивание на перекладине.	2
ПЗ 42 Атлетическая подготовка. Тренировка поднимание ног к перекладине.	2
ПЗ 43 Атлетическая подготовка. Выполнение нормативов сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, поднимание ног к перекладине.	2
ПЗ 44 Волейбол. Разучивание подачи мяча.	2

ПЗ 45 Волейбол. Тренировка подачи мяча.	2
ПЗ 46 Волейбол. Совершенствование подачи мяча.	2
ПЗ 47 Волейбол. Подача мяча в парах.	2
ПЗ 48 Волейбол. Подача мяча через сетку.	2
ПЗ 49 Волейбол. Выполнение норматива подача мяча.	2
ПЗ 50 Баскетбол. Разучивание выполнения штрафного броска.	2
ПЗ 51 Баскетбол. Тренировка выполнения штрафного броска.	2
ПЗ 52 Баскетбол. Совершенствование выполнения штрафного броска.	2
ПЗ 53 Баскетбол. Выполнение норматива штрафного броска.	2
ПЗ 54 Баскетбол. Игра в баскетбол	2
ПЗ 55 Баскетбол. Игра в баскетбол	2
ПЗ 56 Баскетбол. Игра в баскетбол	2
ПЗ 57 Гимнастика. Разучивание прыжков со скакалкой разными способами.	2
ПЗ 58 Гимнастика. Тренировка прыжков со скакалкой разными способами.	2
ПЗ 59 Гимнастика. Совершенствование прыжков со скакалкой разными способами.	2
ПЗ 60 Гимнастика. Совершенствование прыжков со скакалкой разными способами.	2
ПЗ 61 Гимнастика. Совершенствование прыжков со скакалкой разными способами.	2
ПЗ 62 Гимнастика. Выполнение нормативов прыжков со скакалкой разными способами.	2
ПЗ 63 Лыжная подготовка. Разучивание конькового хода.	2
ПЗ 64 Лыжная подготовка. Совершенствование конькового хода.	2
ПЗ 65 Лыжная подготовка. Тренировка конькового хода.	2
ПЗ 66 Лыжная подготовка. Выполнение норматива конькового хода.	2
ПЗ 67 Легкая атлетика. Разучивание техники бега на средние дистанции.	2
ПЗ 68 Легкая атлетика. Тренировка техники бега на средние дистанции.	2
ПЗ 69 Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2
ПЗ 70 Легкая атлетика. Выполнение норматива бега на средние дистанции.	2
ПЗ 71 Атлетическая подготовка. Разучивание жима штанги лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине.	2

ПЗ 72 Атлетическая подготовка. Тренировка жима штанги лежа.	2
ПЗ 73 Атлетическая подготовка. Тренировка сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	2
ПЗ 74 Атлетическая подготовка. Тренировка поднимание ног к перекладине.	2
ПЗ 75 Атлетическая подготовка. Совершенствование (жим штанги лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине).	2
ПЗ 76 Атлетическая подготовка. Выполнение нормативов: жим штанги лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине.	2
ПЗ 77 Баскетбол. Разучивание техники броска в движении с 2-х шагов.	2
ПЗ 78 Баскетбол. Тренировка техники броска в движении с 2-х шагов.	2
ПЗ 79 Баскетбол. Совершенствование техники броска в движении с 2-х шагов.	2
ПЗ 80 Баскетбол. Выполнение норматива техники броска в движении с 2-х шагов.	2
ПЗ 81 Баскетбол. Игра в баскетбол.	6
ПЗ 82 Гимнастика. Разучивание комбинация со скакалкой.	2
ПЗ 83 Гимнастика. Тренировка комбинация со скакалкой.	2
ПЗ 84 Гимнастика. Совершенствование комбинация со скакалкой.	2
ПЗ 85 Гимнастика. Выполнение норматива комбинация со скакалкой.	2
ПЗ 86 Футбол. Разучивание жонглирования мяча ногами и головой.	2
ПЗ 87 Футбол. Тренировка жонглирования мяча ногами и головой.	2
ПЗ 88 Футбол. Совершенствование жонглирования мяча ногами и головой.	2
ПЗ 89 Футбол. Совершенствование жонглирования мяча ногами и головой.	2
ПЗ 90 Футбол. Выполнение норматива жонглирование мяча ногами и головой.	2
ПЗ 91 Легкая атлетика. Разучивание техники бега на длинные дистанции.	2
ПЗ 92 Легкая атлетика. Тренировка техники бега на длинные дистанции.	2
ПЗ 93 Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2
ПЗ 94 Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2
ПЗ 95 Легкая атлетика. Контроль бега на 2 км.	2
ПЗ 96 Атлетическая подготовка. Тренировка сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2
ПЗ 97 Атлетическая подготовка. Тренировка подтягивание на перекладине.	2

ПЗ 98 Атлетическая подготовка. Тренировка поднятие ног к перекладине.	2
ПЗ 99 Атлетическая подготовка. Тренировка сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, поднятие ног к перекладине.	2
ПЗ 100 Атлетическая подготовка. Контроль упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, поднятие ног к перекладине.	2
ПЗ 101 Гиревой спорт. Разучивание техники рывка гири 16 кг.	2
ПЗ 102 Гиревой спорт. Тренировка техники рывка гири 16 кг.	2
ПЗ 103 Гиревой спорт. Совершенствование техники рывка гири 16 кг.	2
ПЗ 104 Гиревой спорт. Выполнение норматива рывок гири 16 кг.	2
ПЗ 105 Гимнастика. Разучивание стойки на голове.	2
ПЗ 106 Гимнастика. Тренировка стойки на голове.	2
ПЗ 107 Гимнастика. Тренировка стойки на голове.	2
ПЗ 108 Гимнастика. Совершенствование стойки на голове.	2
ПЗ 109 Гимнастика. Совершенствование стойки на голове.	2
ПЗ 110 Гимнастика. Контроль стойки на голове.	2
ПЗ 111 Футбол. Изучение техники удар на точность.	2
ПЗ 112 Футбол. Тренировка техники удар на точность.	2
ПЗ 113 Футбол. Тренировка техники удар на точность.	2
ПЗ 114 Футбол. Тренировка техники удар на точность.	2
ПЗ 115 Футбол. Совершенствование техники удар на точность в парах.	2
ПЗ 116 Футбол. Совершенствование техники удар на точность в парах.	2
ПЗ 117 Футбол. Игра в футбол.	2
ПЗ 118 Футбол. Игра в футбол.	2
ПЗ 119 Легкая атлетика. Тренировка бега на короткие дистанции.	2
ПЗ 120 Легкая атлетика. Совершенствование бега на короткие дистанции	2
ПЗ 121 Легкая атлетика Совершенствование бега на дистанции до 3 км.	2
ПЗ 122 Легкая атлетика. Совершенствование бега на дистанции до 5 км.	2
ПЗ 123 Легкая атлетика. Совершенствование бега и передачи эстафетной палочки.	2
ПЗ 124 Легкая атлетика. Разучивание техники прыжка с места.	2

ПЗ 125 Легкая атлетика. Тренировка техники прыжка с места.	2
ПЗ 126 Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка с места.	2
ПЗ 127 Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка с места.	2
ПЗ 128 Легкая атлетика Выполнение норматива прыжка с места.	2
ПЗ 129 Атлетическая подготовка. Тренировка жим штанги лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине.	2
ПЗ 130 Атлетическая подготовка. Тренировка сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	2
ПЗ 131 Атлетическая подготовка. Тренировка сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	2
ПЗ 132 Атлетическая подготовка. Совершенствование жим штанги лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине.	2
ПЗ 133 Атлетическая подготовка. Выполнение нормативов: жим штанги лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине.	2
ПЗ 134 Гиревой спорт. Разучивание техники толчка гири 16 кг.	2
ПЗ 135 Гиревой спорт. Тренировка техники толчка гири 16 кг.	2
ПЗ 136 Гиревой спорт. Совершенствование техники толчка гири 16 кг.	2
ПЗ 137 Гиревой спорт. Совершенствование техники толчка гири 16 кг.	2
ПЗ 138 Гиревой спорт. Выполнение норматива толчка гири 16 кг.	2
ПЗ 139 Гимнастика. Разучивание упражнения на равновесие.	2
ПЗ 140 Гимнастика. Тренировка и совершенствование упражнения на равновесие.	2
ПЗ 141 Гимнастика. Выполнение норматива упражнения на равновесие.	2
ПЗ 142 Футбол. Изучение техники дриблинг с ударом.	2
ПЗ 143 Футбол. Тренировка техники дриблинг с ударом.	2
ПЗ 144 Футбол. Совершенствование техники дриблинг с ударом.	2
ПЗ 145 Футбол. Игра в футбол.	2
ПЗ 146 Футбол. Игра в футбол.	4
ПЗ 147 Легкая атлетика. Совершенствование техники бега в эстафете.	2
ПЗ 148 Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции	2
ПЗ 149 Атлетическая подготовка. Совершенствование жима штанги лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине.	2

ПЗ 150 Гиревой спорт. Совершенствование техники толчка и рывка гири 16 кг.	2
ПЗ 151-162 Комплексное занятие. Совершенствование ранее изученных упражнений по темам занятий.	24
ИТОГО	334

Таблица 4.2 Лабораторные занятия для очной формы обучения Учебным планом не предусмотрены.

Таблица 4.3 Самостоятельная работа для очной формы обучения Учебным планом не предусмотрены.

4.2. Содержание дисциплины

Тема «Атлетическая подготовка»

Атлетическая подготовка — это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться». Атлетическая подготовка — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.

Приседание на одной ноге.

Жим штанги лежа.

Подтягивание на перекладине

Поднимание ног к перекладине

Сгибание и разгибание туловища.

Планка

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Тема «Гимнастика»

Занятия по гимнастике направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, координации движений, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, формирование осанки.

Комплекс вольных упражнений № 1 (для мышц верхних конечностей)

Комплекс вольных упражнений № 2 (для мышц нижних конечностей)

Комплекс вольных упражнений № 3 (для всех групп мышц)

Прыжки со скакалкой разными способами. Комбинация со скакалкой.

Упражнения с обручем. Комбинация с обручем. Упражнения на равновесия, на гибкость,

Тема Спортивные игры «Волейбол»

Занятия волейболом направлены на развитие быстроты, ловкости, прыгучести, пространственной ориентировки, координации движений, гибкости; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости и сообразительности; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения учебно-трудовой деятельности.

Верхняя передача мяча двумя руками.

Нижняя передача мяча двумя руками.

Комбинированная передача мяча двумя руками.

Подача мяча.

Нападающий удар.

Игра по упрощенным правилам.

«Баскетбол»

Занятия баскетболом обеспечивают разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья обучающихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре. Они направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, прыгучести, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения учебно-трудовой деятельности.

Ведение мяча с дриблингом.

Бросок с любой дистанции.

Бросок со средней дистанции.

Штрафной бросок.

Бросок в движении с двух шагов.

Игра по упрощенным правилам.

«Футбол»

Занятия футболом направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения учебно-трудовой деятельности.

Жонглирование мяча ногами.

Жонглирование мяча головой
Удар на точность по воротам.
Дриблинг с ударом по воротам.
Игра по упрощенным правилам.

Тема «Легкая атлетика»

Занятия по лёгкой атлетике направлены на развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в ходьбе, беге по ровной и пересеченной местности, прыжках, воспитание волевых качеств.

Бег на 100 м.

Бег на 1000 м.

Прыжок в длину с места.

Тема «Гиревой спорт».

Занятия по гиревому спорту направлены на развитие силы и силовой выносливости, упражнения с гирями приучают к здоровому образу жизни, формируют атлетическое телосложение.

Рывок гири

Толчок гири.

Содержание учебного материала для студентов подготовительной и специальных медицинских групп

Практический учебный материал для студентов подготовительной и специальных медицинских групп имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации используется индивидуальный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Обучающиеся специальной медицинской группы посещают занятия со всеми обучающимися, при этом один из преподавателей корректирует основную программу индивидуально под каждого студента, в зависимости от имеющихся противопоказаний.

Содержание учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

На основании учебной программы обучающиеся, освобожденные от практических занятий по курсу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», получают оценку за освоение его на основании подготовки презентации или проекта по теме. Тема презентации или проекта

выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов данной дисциплины или может быть выбрана в соответствии с интересами обучающегося. Выполнение презентации или проекта предполагает работу обучающегося по одной теме в течение времени, на которое обучающийся освобожден от занятий, и производится в два этапа: первый – работа с научно-методической литературой, второй – защитой презентации или проекта по избранной теме в течение недели после выздоровления либо в период проведения промежуточной аттестации

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535771> (дата обращения: 16.04.2024).

2. *Письменский, И. А.* Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536113> (дата обращения: 16.04.2024).

Дополнительная литература:

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110339.html>. - ЭБС «IPRbooks».

4. Мудриевская, Е. В. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности : учебное пособие / Е. В. Мудриевская. — Саратов : Вузовское образование, 2021. — 53 с. — ISBN 978-5-4487-0782-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107084.html>.

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и интернет-ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (<http://www.iprbookshop.ru>)
2. Образовательная платформа «Юрайт» (<https://urait.ru>)
3. Министерство по делам молодежи Республики Татарстан (<https://minmol.tatarstan.ru/>)
5. Сайт ВФСК «ГТО» <http://www.gto.ru> -
6. Министерство спорта Российской Федерации - <http://minsport.gov.ru>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия проходят в спортивном зале.

Для достижения результативности учебного занятия преподаватель использует современные методы организации учебного процесса, тренажерные устройства, спортивный инвентарь, технические средства обучения.

7. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине

Контрольные нормативы. «Гимнастика»

Прыжки	оценка (баллы)			
	86-100	71-85	60-70	менее 60
Прыжки в длину юноши	240	230	215	Менее 215
Прыжки в длину девушки	195	180	170	Менее 170
Прыжки со скакалкой	140	120	100	Менее 100

«Силовые упражнения»

Подтягивания. Юноши.	оценка (баллы)		
	86-100	71-85	60-70
Подтягивание на перекладине	13 раз	10 раз	8 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	13 раз	10 раз	8 раз
В висе поднимание ног до касания перекладины	10 раз	7 раз	5 раз

Подтягивания. Девушки.	оценка (баллы)		
	86-100	71-85	60-70
Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 90 см.)	19 раз	13 раз	10 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	19 раз	13 раз	11 раз

гимнастической скамейке			
-------------------------	--	--	--

«Атлетическая подготовка»

Юноши.	оценка (баллы)		
	86-100	71-85	60-70
Подтягивание на перекладине	13 раз	10 раз	8 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	35 раз	30 раз	25 раз
Прыжки со скакалкой	1м 30 сек	1м.20сек	1мин

Девушки.	оценка (баллы)		
	86-100	71-85	60-70
Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 90 см.)	19 раз	13 раз	10 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке	19 раз	13 раз	11 раз
Прыжки со скакалкой	1мин	50 сек	45 сек

«Оздоровительные упражнения»

Юноши.	оценка (баллы)		
	86-100	71-85	60-70
Наклон вперед	+	0	-
Приседание на одной ноге	35 раз	30 раз	25 раз
Прыжки со скакалкой	1м 30 сек	1м.20сек	1мин

Девушки.	оценка (баллы)		
	86-100	71-85	60-70
Наклон вперед	+	0	-
Приседание на одной ноге	10 раз	9 раз	8 раз
Прыжки со скакалкой	1мин	50 сек	45 сек

Уровень сформированности компетенций и их основные признаки оцениваются по следующим таблицам:

Оценка уровня сформированности компетенции УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» в части дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

№ п/п	Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня	Инструменты оценки сформированности уровня
1	Пороговый уровень (как минимально допустимый) (обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения ОПОП ВО) (от 60 до 70 баллов)	Знает закономерности функционирования здорового организма; нормативы физической готовности по общей физической группе; способы пропаганды здорового образа жизни. Умеет выработать индивидуальную программу физической подготовки; Владеет базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	сдача нормативов зачет
2	Базовый уровень (относительно порогового уровня) (От 71 до 85 баллов)	Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма. Умеет выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма. Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения профессиональной деятельности.	сдача нормативов зачет
3	Повышенный уровень (относительно порогового уровня) (От 86 до 100 баллов)	Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни. Умеет выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма. Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	сдача нормативов зачет