УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»

Кафедра физического воспитания

Утверждаю
зав. кафедрой
_____ 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	09.03.04. Программная инженерия
Профиль подготовки	Информационные технологии
Год набора	2026

Составитель:
доцент 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:

Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

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

Обеспечивающие учебные дисциплины

↓ Физическая культура (школьный курс)
↓ Физическая культура и спорт

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 «Программная инженерия»:

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-7.2 Использует методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, формирования здорового образа.	УК-7.2 У.1. Умеет - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; УК-7.2 В.1. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Этапы формирования выбранной компетенции можно проследить по Пояснительной записке и модульно-тематическому плану дисциплины.

4. Структура и содержание дисциплины.
4.1. Модульно-тематический план и пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций

Общая трудоемкость дисциплины составляет 330 академических часов.

Модульно-тематический план для студентов очной формы обучения

Модульная разбивка учебной дисциплины					
Направление Прикладная инженерия Дисциплина: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»					
Наименование модулей	Количество ауд. часов		Самостоят. работа	Всего часов	Формируемые индикаторы
	Лекц.	Прак.			
Модуль 1 «Гимнастика и акробатика»					
Тема 1. Гимнастика		66		66	УК-7.2
Тема 2. Акробатика.					
Модуль 2 «Аэробика»					
Тема 3. Классическая аэробика. **Тема 4.** Танцевальная аэробика.		66		66	УК-7.2
Модуль 3«Силовые упражнения»					
Тема 5. Гиревой спорт **Тема 6.** Тяжелая атлетика		66		66	УК-7.2
Модуль 4 «Атлетическая подготовка»					
Тема 7. Армрестлинг **Тема 8.** Атлетическая гимнастика		66		66	УК-7.2
Модуль 5 «Оздоровительные упражнения»					
Тема 9. Оздоровительная гимнастика **Тема 10.** Фитнес-аэробика		66		66	УК-7.2
ИТОГО:		330		330	

Пояснительная записка к модульному курсу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Модуль 1 «Гимнастика и акробатика» включает в себя две темы. В результате освоения модуля студент:

Умеет - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;

Владеет-средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. По результатам освоения модуля проводится прием зачетных упражнений по гимнастике и акробатике.

Модуль 2 «Аэробика» включает две темы. В результате освоения модуля студент:

-Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

-Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

По результатам освоения модуля проводится прием зачетных упражнений.

Модули 3 «Силовые упражнения» включает две темы. В результате освоения модулей студент:

-Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

-Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

По результатам освоения модуля проводится прием зачетных упражнений.

Модуль 4 «Атлетическая подготовка» включает две темы. В результате освоения модулей студент:

-Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

-Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

По результатам освоения модуля проводится прием зачетных упражнений.

Модуль 5 «Оздоровительные упражнения» включает две темы. В результате освоения модуля студент:

-Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

-Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

По результатам освоения модуля проводится прием зачетных упражнений.

Модуль для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» включает в себя 10 тем. В результате освоения модуля студент:

-Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

-Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

По результатам освоения всего модульного курса проводится зачет.

4.2. Содержание дисциплины по темам (разделам)

Модуль 1 «Гимнастика и акробатика»

Тема1 Гимнастика

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.

Тема 2. Акробатика.

Акробатика (юноши). Перекаты и кувырки. Перевороты, стойки.

Акробатика (девушки). Кувырки вперед, назад. Переворот в сторону. Стойка на голове, руках, лопатках. Мостик.

Модуль 2 «Аэробика»

Тема 2. Классическая аэробика

Тема 3. Танцевальная аэробика

Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту.

Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).

С учетом методики создания соединений в комбинации выстраивают последовательность упражнений, которые имеют логический переход от

одного к другому, объединяются в единое целое и накладываются на музыкальное сопровождение.

На силовой части урока большое внимание уделяется проработке основных групп мышц. Для скорейшего восстановления после занятия используются элементы стретчинга, упражнения на релаксацию и дыхание.

Модуль 3 «Силовые упражнения»

Тема 5. Гиревой спорт. Тема 6. Тяжелая атлетика.

Изучение техники поднятия гири (рывок, толчок). Изучение техники основных упражнений (приседания, жим лежа, подъем на бицепсы, упражнения на тренажерах. Изучение техники (рывок и толчок штанги). Изучение техники становой тяги. Приседания с отягощением.

Модуль 4 «Атлетическая подготовка»

Тема 7. Армрестлинг. Тема 8. Атлетическая гимнастика.

Изучение техники основных упражнений борьбы на руках. Изучение упражнений для развития силы на тренажерах. Упражнения со скакалкой.

Модуль 5 «Оздоровительные упражнения»

Тема 8. Оздоровительная гимнастика. Тема 9. Фитнес-аэробика

Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Овладение различными методиками занятий фитнес-аэробикой.

Модуль для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Основные формы физической культуры и спорта для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Самостоятельные занятия физическими упражнениями (утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки, ближний туризм, коррекционные занятия). Организационные групповые и секционные занятия физической культурой и спортом (ЛФК и коррекционные занятия). Спорт инвалидов (тренировка, организация и проведение соревнований по различным видам спорта).

Организационные методы при занятиях с инвалидами: индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой, ассистентов, метод самостоятельных занятий, группой спортивно-педагогический метод, игровой метод, т.е. применение подвижных игр или элементов спортивных игр в занятии, соревновательный метод.

Тема 1. Тренирующие, восстанавливающие и профилактические занятия для глаз для студентов с нарушением зрения и инвалидов других нозологий

Тема 2. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета для студентов с инвалидностью и ОДА

Тема 3. Адаптивные упражнения на развитие внимания для студентов с инвалидностью различных нозологий

Тема 4. Комплекс дыхательных упражнений для студентов с инвалидностью различных нозологий

Тема 5. Тренировочные мероприятия по шахматам и шашкам среди студентов с инвалидностью и ОВЗ

Тема 6. Спортивные адаптивные занятия в условиях закрытой площадки для студентов с ОВЗ и инвалидов

Тема 7. Адаптивные элементы хореографии для студентов с инвалидностью и ОВЗ

Тема 8. Адаптивные спортивные занятия для студентов с ОВЗ и инвалидов общего заболевания

Тема 9. Комплекс упражнений на тренажерах спортивного зала для студентов с инвалидностью и ОВЗ

Тема 10. Адаптивные спортивные занятия для студентов с нарушением слуха и инвалидов с другими нозологиями.

4.3. Планы практических занятий

Модуль 1 «Гимнастика и акробатика»

Тема1 Гимнастика

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.

Тема 2. Акробатика.

Акробатика(юноши) Перекаты и кувырки. Перевороты, стойки. Акробатика(девушки) Кувырки вперед, назад. Переворот в сторону. Стойка на голове, руках, лопатках. Мостик.

Модуль 2 «Аэробика»

Тема 2. Классическая аэробика

Тема 3. Танцевальная 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 на тренажерах, с гантелями для развития силы мышц туловища и конечностей.

Изучение основных хореографических понятий (правильная осанка, постановка рук и ног); названий шагов в фитнесе; правил выполнения базовых движений.

Обучение несложным танцевальным элементам; правильному выполнению танцевальных шагов фитнеса.

Выполнять упражнения на координацию; на развитие гибкости.

Составление связок из шагов фитнеса и танцевальных связок.

Развивать двигательные качества: силу, выносливостиь, быстроту, гибкость, координационные способности.

Владеть чувством ритма.

Модуль 3 «Силовые упражнения»

Тема 5. Гиревой спорт. Тема 6. Тяжелая атлетика

Изучение техники поднятия гири (рывок, толчок). Изучение техники основных упражнений (приседания, жим лежа, подъем на бицепсы, упражнения на тренажерах. Изучение техники (рывок и толчок штанги). Изучение техники становой тяги. Приседания с отягощением.

Модуль 4 «Атлетическая подготовка»

Тема 7. Армрестлинг. Тема 8. Атлетическая гимнастика.

Изучение техники основных упражнений борьбы на руках. Изучение упражнений для развития силы на тренажерах. Упражнения со скакалкой.

Модуль 5 «Оздоровительные упражнения»

Тема 8. Оздоровительная гимнастика Тема 9. Фитнес-аэробика

Здоровье сберегающие 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.

Овладение различными методиками занятий фитнес-аэробикой.

Модуль для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»

Основные формы физической культуры и спорта для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Тема 1. Тренирующие, восстанавливающие и профилактические занятия для глаз для студентов с нарушением зрения и инвалидов других нозологий

Тема 2. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета для студентов с инвалидностью и ОДА

Тема 3. Адаптивные упражнения на развитие внимания для студентов с инвалидностью различных нозологий

Тема 4. Комплекс дыхательных упражнений для студентов с инвалидностью различных нозологий

Тема 5. Тренировочные мероприятия по шахматам и шашкам среди студентов с инвалидностью и ОВЗ

Тема 6. Спортивные адаптивные занятия в условиях закрытой площадки для студентов с ОВЗ и инвалидов

Тема 7. Адаптивные элементы хореографии для студентов с инвалидностью и ОВЗ

Тема 8. Адаптивные спортивные занятия для студентов с ОВЗ и инвалидов общего заболевания

Тема 9. Комплекс упражнений на тренажерах спортивного зала для студентов с инвалидностью и ОВЗ

Тема 10. Адаптивные спортивные занятия для студентов с нарушением слуха и инвалидов с другими нозологиями.

4.4. Планы практической подготовки/лабораторных занятий

Практическая подготовка/лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Важным разделом наряду с учебными занятиями является внеучебная работа как дополнение к основным занятиям:

1. Работа спортивных секций.
2. Спортивно-массовые мероприятия.
3. Спортивные соревнования по видам спорта.

Самостоятельная работа студентов регламентируется Положением об организации самостоятельной работы студентов.

6. 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

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

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. Цифровой образовательный ресурс IPR SMART (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://function.minsport.gov.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия проходят в тренажерном и хореографическом залах Университета управления «ТИСБИ».

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

8. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине

Контрольные нормативы.

Для модуля 1 «Гимнастика и Акробатика»

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

Для модуля 2 «Аэробика»

Составление комбинаций на основе базовых шагов и движений.

Модуль 3 «Силовые упражнения»

Подтягивания. Юноши.	оценка (баллы)		
	86-100	71-85	60-70
Подтягивание на перекладине	13раз	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 гимнастической скамейке	19 раз	13 раз	11 раз

Модуль 4 «Атлетическая подготовка»

Юноши.	оценка (баллы)		
	86-100	71-85	60-70
Подтягивание на перекладине	13раз	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

Модуль 5 «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)	- умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья; - владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья.	сдача нормативов зачет
2	**Базовый уровень (относительно порогового уровня)** **(**От 71 до 85 баллов**)**	- умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и самоподготовки к будущей жизни; - владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья.	сдача нормативов зачет
3	**Повышенный уровень (относительно порогового уровня)** (От 86 до 100 баллов)	- умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; - владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	сдача нормативов зачет

Приложение 1

Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины.

Студентам на первом занятии необходимо ознакомиться с Рабочей программой дисциплины, где прописаны цели, задачи и трудоемкость дисциплины.

Затем необходимо ознакомиться с порядком изучения дисциплины, т.е. модульно-тематическим планом и пояснительной запиской с указанием этапов формирования заявленных компетенций.

Студент должен внимательно изучить перечень основной (дополнительной) литературы и взять необходимые учебники в библиотеке.

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 формах:

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

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