

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
Высшего образования  
«Воронежский государственный технический университет  
в городе .Борисоглебске»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Л.В.Болотских

«02» сентября 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дисциплины**

**Б1.О.33 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

**Направление подготовки 08.03.01 Строительство**

**Профиль Теплогазоснабжение и вентиляция**

**Квалификация выпускника бакалавр**

**Нормативный период обучения 4 года /4 года 11 месяцев**

**Форма обучения очная / заочная**

**Год начала подготовки 2018**

Автор программы

/Солодкая Н.И./

Заведующий кафедрой  
гуманитарных дисциплин

/Макеев В.А./

Руководитель ОПОП

/Чудинов Д.М. /

Борисоглебск 2019

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1 Цели дисциплины:** формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию.

### 1.2. Задачи освоения дисциплины:

- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание творческого и методически - обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам обязательной части блока Б1.

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций:

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

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции
УК-7	знать – особенности человеческого организма и гигиенические требования при занятиях физкультурой и спортом; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила мер безопасности при организации занятий физической культурой и спортом; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. уметь – использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования и формирования здорового стиля жизни; использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности; определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств;

владеть – системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, и охрану своей жизни и окружающих людей; приемами страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями; умениями оказания первой помощи при получении травм во время занятий физическими упражнениями.
--

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составляет 328 часов.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий  
**очная форма обучения**

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	328	56	56	56	56	52	52
В том числе:							
Практические занятия (ПЗ)	328	56	56	56	56	52	52
Виды промежуточной аттестации - зачет	+	+	+	+	+	+	+
Общая трудоемкость: академические часы зач. ед.	328 0	56 0	56 0	56 0	56 0	52 0	52 0

**заочная форма обучения**

Виды учебной работы	Всего часов	Курс, сессия					
		1		2		3	
		зим	лет	зим	лет	зим	лет
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	6	-	2		2		2
В том числе:							
Практические занятия (ПЗ)	6		2		2		2
<b>Самостоятельная работа</b>	310	56	50	56	50	52	46
Часы на контроль	12	-	4		4		4
Общая трудоемкость: академические часы зач. ед.	328	56	56	56	56	52	52

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**5.1 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий**

**очная/заочная форма обучения**

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Прак зан.	СРС	Всего, час
1	Методико-практический	Основы методики физической культуры. Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Методика занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.	109/2	/106	109/108
2	Учебно-тренировочный	Общая физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	109/2	/106	109/108

3	Контрольный	Тесты общей физической подготовки. Тесты профессионально-прикладной физической подготовки. Выполнение методических и практических заданий.	110/2	/98	110/100
	Контроль				/12
			<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>/310</b>
					<b>328/328</b>

## 5.2 Перечень лабораторных работ

Не предусмотрено учебным планом

## 6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ) И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

В соответствии с учебным планом освоение дисциплины не предусматривает выполнение курсового проекта (работы) или контрольной работы.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

### 7.1.1 Этап текущего контроля

Результаты текущего контроля знаний и межсессионной аттестации оцениваются по следующей системе:

«аттестован»;

«не аттестован».

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Аттестован	Не аттестован
УК-7	знать особенности человеческого организма и гигиенические требования при занятиях физкультурой и спортом; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила мер безопасности при организации занятий физической культурой и спортом; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	методические основы изучения физической культуры укажите критерий	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах
	уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования и формирования здорового стиля жизни; использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности; определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств;	Использовать методические основы физической культуры и выполнение тестов общефизической подготовки	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах

	Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, и охрану своей жизни и окружающих людей; приемами страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями; умениями оказания первой помощи при получении травм во время занятий физическими упражнениями	методическими основами физической культуры и выполнение тестов общефизической подготовки	Выполнение работ в срок, предусмотренных в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренных в рабочих программах
--	---	--	---	---

### 7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

Результаты промежуточного контроля знаний оцениваются в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестре для очной, 1к.-летняя сессия, 2к.-летняя сессия, 3 к.- летняя сессия для заочной форм обучения по двухбалльной системе

«зачтено»

«не зачтено»

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Зачтено	Не зачтено
УК-7	знать особенности человеческого организма и гигиенические требования при занятиях физкультурой и спортом; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила мер безопасности при организации занятий физической культурой и спортом; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Тест	Выполнение теста на 70-100%	Выполнение менее 70%
	уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования и формирования здорового стиля жизни; использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности; определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств;	Использовать методические основы физической культуры и выполнение тестов общефизической подготовки	Продемонстрировать верный ход решения в большинстве задач	Задачи не решены
	Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, и охрану своей жизни и окружающих людей; приемами страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями; умениями оказания первой помощи при получении травм во время занятий физическими упражнениями	методическими основами физической культуры и выполнение тестов общефизической подготовки	Продемонстрировать верный ход решения в большинстве задач	Задачи не решены

### 7.2 Примерный перечень оценочных средств (типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности)

1. Обязательные тесты определения физической подготовленности (ОФП).
2. Дополнительные тесты, определяющие физическую подготовленность студентов основной и подготовительной медицинских групп.
3. Контрольные тесты для студентов специальной медицинской группы.

4.Методико-практические задания.

5. Рефераты для студентов специальной медицинской группы, временно освобожденных от практических занятий.

**Обязательные тесты определения физической подготовленности (ОФП)**

Виды испытаний (наименование упражнения)	Женщины					Мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (с)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовленность: поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз) Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
						12	10	7	4	2
3. Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин,с) Бег 3000 м (мин,с)	10,35	11,20	11,55	12,40	13,15					
						12,30	13,10	13,50	14,40	15,30

**Примечание.** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физической активности студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие изменения в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Студенты специальной медицинской группы выполняют тесты с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья, а студенты, временно освобождённые от практических занятий на длительный период, выполняют учебно-методическую работу (реферат) связанную с особенностями использования средств физической культуры с учётом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

**Дополнительные тесты, определяющие физическую подготовленность студентов основной и подготовительной медицинских групп**

№ п/п	Виды испытаний (наименование упражнения)	Женщины					Мужчины				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 3 X 10 м (с)	8.2	8.8	9.0	9.5	10.1	7.1	7.7	8.0	8.4	9.0
2	Кросс на 3 км по пересеченной местности (мин,с)	15.00	15.40	16.00	17.00	18.00					
3	Кросс на 5 км по						22.0	23.00	24.00	25.30	27.0

	пересеченной местности (мин,с)						0				0
4	Прыжок в длину с места (см)	200	195 <sup>1</sup>	180 <sup>2</sup>	170 <sup>3</sup>	160	250	240 <sup>1</sup>	230 <sup>2</sup>	215 <sup>3</sup>	200
5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	25	20 <sup>1</sup>	15 <sup>2</sup>	10 <sup>3</sup>	5					
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	16	14 <sup>1</sup>	12 <sup>2</sup>	10 <sup>3</sup>	8	45	40	35	25	15
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1')	50	47 <sup>1</sup>	40 <sup>2</sup>	34 <sup>3</sup>	28	58	54	50	40	35
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	50	40	30	20	15	60	50	40	30	20
9	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	17.2 0	18.00 1	19.30 2	20.20 3	21.1 0					
10	Бег на лыжах на 5 км (мин,с)	28.0 0	31.00 1	35.00 2	37.00 3	40.0 0	22.0 0	23.30 1	25.30 2	26.30 3	28.0 0
11	Метание спортивной гранаты весом 700 г (м)						39	37 <sup>1</sup>	35 <sup>2</sup>	33 <sup>3</sup>	31
12	Метание спортивной гранаты весом 500 г (м)	23	21	17	14	10					
13	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	20	16 <sup>1</sup>	11 <sup>2</sup>	8 <sup>3</sup>	5	15	13 <sup>1</sup>	7 <sup>2</sup>	6 <sup>3</sup>	4
14	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						50	40 <sup>1</sup>	30 <sup>2</sup>	20 <sup>3</sup>	14
15	Стрельба из пневматической винтовки - 10 м, из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (очки)	30	25 <sup>1</sup>	20 <sup>2</sup>	15 <sup>3</sup>	10	30	25 <sup>1</sup>	20 <sup>2</sup>	15 <sup>3</sup>	10
16	Приседание стоя в широкой стойке, руки за головой (кол-во раз)	70	60	50	40	30	110	100	85	70	50
17	Подъем и прогибание туловища из положения лёжа на животе - гиперэкстензия (кол-во раз)	55	45	35	25	15	60	50	40	30	20

## 7.2.1 Примерный перечень заданий для подготовки к тестированию

### 1. Какая страна является родиной олимпийских игр?

- Китай
- Россия
- Греция

## **2. Физические упражнения - это ...**

- естественные движения и способы передвижения
- движения, выполняемые на уроках физической культуры
- действия, выполняемые по определенным правилам
- сложные двигательные действия

## **3. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

- «Спорт, спорт, спорт!»
- «О спорт! Ты – мир!»
- «Быстрее! Выше! Сильнее!»
- «Быстрее! Выше! Дальше!»

## **4. Что относится к основным физическим качествам?**

- Рост, вес, объем бицепсов, становая сила
- Бег, прыжки, метания
- Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

## **5. Что относится к закалывающим процедурам? (несколько ответов)**

- Солнечные ванны
- Воздушные ванны
- Лечебные процедуры
- Водные процедуры
- Подводный массаж
- Гигиенические процедуры

## **6. Что такое травма?**

- нарушение анатомической целостности тканей или органов с расстройством их функций, обусловленное воздействием различных факторов окружающей среды
- повреждение тканей организма вследствие механического воздействия, сопровождающееся нарушением целостности кожи и слизистых оболочек, а иногда и более глубоко лежащих тканей

## **7. Первым российским Олимпийским чемпионом стал**

- Николай Панин-Коломенский
- Вячеслав Фетисов
- Валерий Харламов

## **8. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...**

- высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

## **9. Под физическим развитием понимается..**

- процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;



- размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**10. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором...**

- легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
- он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- он бодр и жизнерадостен;
- наблюдается все вышеперечисленное.

**11. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...**

- затылком, ягодицами, пятками;
- лопатками, ягодицами, пятками;
- затылком, спиной, пятками;
- затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**7.2.2 Примерный перечень заданий для решения стандартных задач**  
(Не предусмотрено учебным планом)

**7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач**  
(Не предусмотрено учебным планом)

**7.2.4 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету**

1. Виды физической активности, приемлемые для молодежи. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
2. Двигательная активность как основной фактор развития организма человека. Уровни активности.
3. Гипокинезия. Понятие, влияние на организм человека.
4. Гиподинамия. Понятие, влияние на организм человека.
5. Роль двигательной активности в вузе. «Инерционные веса».
6. Усталость. Понятие, признаки, борьба с усталостью.
7. Физическая работоспособность. Понятие, факторы, влияющие на физическую работоспособность.
8. Физическое состояние. Понятие, признаки.
9. Методы повышения физической работоспособности.
10. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность.
11. Утомление, внешние признаки утомления. Виды умственного труда.
12. Переутомление, понятие, признаки.
13. Перенапряжение, понятие. Перетренированность, признаки.
14. Влияние двигательной активности на умственную деятельность.
15. Внешние признаки утомления при физическом и умственном труде.
16. Врачебный контроль, его содержание, задачи, формы.
17. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
18. Самоконтроль, значение самоконтроля.
19. Субъективные показатели самоконтроля.
20. Объективные показатели самоконтроля.
21. Какие показатели самоконтроля характеризуют хорошее состояние здоровья.
22. Восстановительные мероприятия в процессе тренировки, их значение.
23. Формы восстановительных мероприятий.
24. Восстановительные мероприятия как средства профилактики травм и заболеваний.
25. Виды массажа и их влияние на организм человека.

26. Утомление, методы борьбы с утомлением.
27. Классификация массажа, возникновение и развитие.
28. Спортивный массаж. Общие сведения, сущность механизма.
29. Профилактика спортивного травматизма и заболеваний. Причины, задачи.
30. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов

### **7.2.5 Примерный перечень вопросов для подготовки к экзамену** (Не предусмотрено учебным планом )

### **7.2.6. Методика выставления оценки при проведении промежуточной аттестации**

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения практических учебных занятий, владение методическими основами физической культуры и выполнения тестов общефизической подготовленности.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по среднему количеству баллов установленных автором данной программы.

Оценка тестов ОФП	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в баллах	2,0	3,0	3,5

К сдаче нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Студенты, выполнившие все требования учебной программы, допускаются к промежуточной аттестации по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту».

### **7.2.7 Паспорт оценочных материалов**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Методико-практический	УК-7	Тест, защита реферата,
2	Тренировочный	УК-7	Тест, защита реферата,
3	Контрольный	УК-7	Тест, защита реферата,

1. Обязательные тесты определения физической подготовленности (ОФП).
2. Дополнительные тесты, определяющие физическую подготовленность студентов основной и подготовительной медицинских групп.
4. Методико-практические задания.
5. Рефераты для студентов специальной медицинской группы, временно освобожденных от практических занятий.

### **7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Тестирование осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных тест-заданий на бумажном

носителе. Время тестирования 30 мин. Затем осуществляется проверка теста экзаменатором и выставляется оценка согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

Решение стандартных задач осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных задач на бумажном носителе. Время решения задач 30 мин. Затем осуществляется проверка решения задач экзаменатором и выставляется оценка, согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

Решение прикладных задач осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных задач на бумажном носителе. Время решения задач 30 мин. Затем осуществляется проверка решения задач экзаменатором и выставляется оценка, согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

## **8. УЧЕБНО МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)**

### **8.1 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **Основная литература**

1. Воспитание силы и быстроты [Текст] : учебно-методическое пособие / Воронеж. гос. архитектур.-строит. ун-т ; под ред. Г. П. Галочкина ; [авт. кол.: Л. А. Аренд, В. К. Волков, Д. И. Войтович и др.]. - Воронеж : [б. и.], 2013 (Воронеж : Отдел оперативной полиграфии изд-ва учеб. лит. и учеб.-метод. пособий ВГАСУ, 2013). - 176 с. – 25 экз.
2. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учеб. пособие : допущено МО РФ / Виленский, Михаил Яковлевич, Горшков, Анатолий Григорьевич. - 2-е изд., стер. - М. : Кнорус, 2012 (Брянск : ГУП "Брянское обл. полиграф. об-ние", 2012). – 238 с. – 25 экз.

#### **Дополнительная литература**

1. Готовцев, Евгений Владимирович. Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Готовцев Евгений Владимирович, Шелестов Владимир Станиславович ; Воронеж. гос. архитектур.-строит. ун-т. - Воронеж : [б. и.], 2014 - 63 с. – 25 экз.
2. Легкая атлетика [Текст] : метод. рекомендации для студентов техн. вузов / сост. : Ю. В. Романова, Е. А. Грицких, Т. В. Крохина ; Воронеж. гос.archit.-строит. ун-т. - Воронеж : [б. и.], 2009 (Воронеж : Отдел оперативной полиграфии ВГАСУ, 2009). - 33 с. – 25 экз.
3. Обучение тактической грамотности студентов, занимающихся борьбой самбо [Текст] : метод. рекомендации для студентов всех спец., занимающихся борьбой самбо в основном и спортивном учеб. отделениях / сост. Г. П. Галочкин ; Воронеж. гос. archit.-строит. ун-т. - Воронеж : [б. и.], 2009 (Воронеж : Отдел оперативной полиграфии ВГАСУ, 2009). - 34 с. – 25 экз.

4. Организация занятий по физической культуре студентов специальной медицинской группы [Текст] : метод. рекомендации для студентов техн. вузов / сост. : Ю. В. Романова, Е. А. Грицких, Т. В. Крохина ; Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т. - Воронеж : [б. и.], 2009 (Воронеж : Отдел оперативной полиграфии ВГАСУ, 2009). - 34 с. – 25 экз.

## **8.2 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:**

Технологии создания и обработки различных видов информации (офисный пакет Microsoft Office: MS Word, MS PowerPoint, MS Excel).

Технологии создания и обработки тестовых заданий (тестовая оболочка MyTestX).

Технологии дистанционного обучения (система поддержки дистанционного обучения Moodle).

Сетевые технологии (информационно-справочная система «Гарант», федеральный портал «Российское образование» <http://edu.ru>, Академик. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru>).

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### *Методико-практические занятия*

- печатные и компьютерные учебники, учебные пособия
- инструкции и методическая литература
- специальная литература по физической культуре и видам спорта, физиологии, педагогике и психологии спорта
- справочная литература

### *Учебно-тренировочные занятия*

- приборы контроля развития основных физических качеств, уровня физической и спортивной подготовленности;
- спортивный инвентарь и оборудование;
- спортивные залы:
  - зал гимнастики и настольного тенниса (актовый зал) - 8 x 6 м<sup>2</sup>.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводятся практические занятия.

Практические занятия воздействуют на физиологические системы организма студентов, совершенствование их физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости на нервно-эмоциональную и умственную сферу.

Вид учебных занятий	Деятельность студента
Практическое занятие	Конспектирование рекомендуемых источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, выполнение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму.
Подготовка к промежуточной аттестации	Готовиться к промежуточной аттестации следует систематически, в течение всего семестра. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц-полтора до промежуточной аттестации. Данные перед зачетом три дня эффективнее всего использовать для повторения и систематизации материала.