Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ С.Н. Титов
«24» июня 2022 г.

# ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Программа учебной дисциплины Здоровьесберегающего модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы
«Математика.Информатика»
(очная форма обучения)

Составитель: Хайруллова Ю.Д.,
ассистент кафедры спортивных
дисциплин и физического воспитания

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета факультета физико-математического и технологического образования, протокол от «25» марта 2022 г. №5

Ульяновск, 2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

**Место дисциплины в структуре образовательной программы**

«Элективные дисциплины по физической культуре» относится к дисциплинам Блока 1 Здоровьесберегающего модуля учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы « Математика. Информатика», очной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках школьного курса «Физическая культура» или соответствующих дисциплин учебного плана, изученных обучающимися в 2-6 семестрах: Возрастная анатомия, физиология и гигиена, Безопасность жизнедеятельности, Основы медицинских знаний.

## 1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

**Целью** освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования различных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, для самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачей** освоения дисциплины является формирование у студента целостного представления о здоровье, об основных категориях, понятиях и методах теории физической культуры и спорта, и возможности применения теоретических знаний на практике, а также в профессиональной педагогической деятельности; также необходимо овладение знаниями, умениями и навыками по организации и проведению самостоятельных занятий по физической культуре.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре». В таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций:

| Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине | Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины) | | |
|---|---|---|---|
| | знает | умеет | владеет |
| **УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | | | |
| **УК-7.1.** Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической | ОР-1 о влиянии оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, | ОР-2 выполнять и подбирать комплексы физических упражнений с учетом их | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| подготовленности. | профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек. | воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. | |
| **УК-7.2.** Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, подбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. | ОР-3 основы теории и методики физической культуры и спорта и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. | ОР-4 использовать методы обучения и воспитания с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся, а также использовать в процессе занятий основы различных видов спорта и оздоровительных технологий. | ОР-5 гимнастической терминологией для проведения комплексов упражнений, способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, а также технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения. |

## 2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоёмкость дисциплины – 328 часов. В зачетные единицы не переводится.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается во 2-6 семестрах. Учебная дисциплина заканчивается сдачей зачёта во 2, 4 и 6 семестрах.

| Номер семестра | Учебные занятия | | | | | | Форма промежуточной аттестация |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Всего | | Лекции, час | Практические занятия, час | Лабораторные занятия, час | Самостоятельная работа, час | |
| | Трудоемкость | | | | | | |
| | Зач. ед. | Часы | | | | | |
| 2 | | 64 | | 64 | - | - | зачет |
| 3 | | 68 | | 68 | - | - | - |
| 4 | | 64 | | 64 | - | - | зачет |
| 5 | | 68 | | 68 | - | - | - |
| 6 | | 64 | | 64 | - | - | зачет |
| Итого: | | 328 | | 328 | - | - | - |

## 3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с

**указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

***3.1 Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.***

## Общая физическая подготовка (ОФП)

| Наименование разделов и тем курса | Количество часов | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Всего часов | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
| | | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| **1 Практические занятия** | **328** | | **64** | **68** | **64** | **68** | **64** |
| ***1.1. Легкая атлетика*** | **96** | | **16** | **16** | **16** | **16** | **32** |
| *Тема 1.* Бег на короткие и средниедистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | 24 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 |
| *Тема 2.* Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости. | 32 | | 4 | 8 | 4 | 8 | 8 |
| *Тема 3.* Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости. | 24 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 |
| *Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов* | 16 | | 4 | | 4 | | 8 |
| ***1.2. Лыжная подготовка*** | **48** | | **16** | **16** | | **16** | |
| *Тема 1.* Обучение технике попеременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей. | **18** | | 6 | 6 | | 6 | |
| *Тема 2.* Обучение технике одновременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей. | **12** | | 4 | 4 | | 4 | |
| *Тема 3.* Обучение технике спусков и подъемов. Развитие ловкости, силы, скоростно-силовых качеств. | **12** | | 4 | 4 | | 4 | |
| *Контрольное тестирование по лыжной подготовке* | **6** | | 2 | 2 | | 2 | |
| ***1.3 Общая физическая подготовка*** | **184** | | **32** | **36** | **48** | **36** | **32** |
| *Тема 1.* Общеразвивающие упражнения. | **26** | | 4 | 4 | 4 | 4 | 10 |
| *Тема 2.* Плавание. | **34** | | 6 | 8 | 8 | 8 | 4 |
| *Тема 3.* Атлетическая гимнастика. | **60** | | 10 | 12 | 16 | 12 | 10 |
| *Тема 4.* Волейбол. | **16** | | 8 | 8 | | | |
| *Тема 5.* Баскетбол. | **16** | | | | 16 | | |
| *Тема 6.* Бадминтон. | **8** | | | | | 8 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.* | **24** | | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 |

## Фитнес-аэробика и атлетическая гимнастика

| Наименование разделови тем курса | Количество часов | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Всего часов | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
| | | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| **1. Практические занятия** | **328** | | **64** | **68** | **64** | **68** | **64** |
| ***1.1 Легкая атлетика*** | **96** | | **16** | **16** | **16** | **16** | **32** |
| *Тема 1.* Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. | 24 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 |
| *Тема 2.* Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости. | 32 | | 4 | 8 | 4 | 8 | 8 |
| *Тема 3.* Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости. | 24 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 |
| *Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов* | 16 | | 4 | | 4 | | 8 |
| ***1.2. Лыжная подготовка*** | **48** | | **16** | **16** | | **16** | |
| Тема 1. Обучение технике попеременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей. | 18 | | 6 | 6 | | 6 | |
| Тема 2. Обучение технике одновременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей. | 12 | | 4 | 4 | | 4 | |
| Тема 3. Обучение технике спусков и подъемов. Развитие ловкости, силы, скоростно-силовых качеств. | 12 | | 4 | 4 | | 4 | |
| *Контрольное тестирование по лыжной подготовке* | 6 | | 2 | 2 | | 2 | |
| ***1.3. Фитнес-аэробика и атлетическая гимнастика*** | **184** | | **32** | **36** | **48** | **36** | **32** |
| Тема 1. Аэробика и фитнес. Танцевальная аэробика. | 32 | | 8 | 6 | 4 | 4 | 10 |
| Тема 2. Комплексы упражнений аэробики. | 34 | | 6 | 8 | 10 | 6 | 4 |
| Тема 3. Прикладные виды аэробики. Аэробика со снарядами. | 34 | | 6 | 8 | 10 | 6 | 4 |
| Тема 4. Атлетическая гимнастика. Стретчинг. | 26 | | 2 | 4 | 10 | 6 | 4 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Тема 5. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики для тренировки отдельных мышечных групп. | 34 | | 6 | 6 | 10 | 10 | 2 |
| *Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.* | 24 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 |

## Волейбол

| Наименование разделов и тем курса | Количество часов | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Всего часов | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
| | | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| **1. Практические занятия** | **328** | | **64** | **68** | **64** | **68** | **64** |
| ***1.1 Легкая атлетика*** | **96** | | **16** | **16** | **16** | **16** | **32** |
| *Тема 1.* Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. | 24 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 |
| *Тема 2.* Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости. | 32 | | 4 | 8 | 4 | 8 | 8 |
| *Тема 3.* Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости. | 24 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 |
| *Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов* | 16 | | 4 | | 4 | | 8 |
| ***1.2. Лыжная подготовка*** | **48** | | **16** | **16** | | **16** | |
| *Тема 1.* Обучение технике попеременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей. | **18** | | 6 | 6 | | 6 | |
| *Тема 2.* Обучение технике одновременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей. | **12** | | 4 | 4 | | 4 | |
| *Тема 3.* Обучение технике спусков и подъемов. Развитие ловкости, силы, скоростно-силовых качеств. | **12** | | 4 | 4 | | 4 | |
| *Контрольное тестирование по лыжной подготовке* | **6** | | 2 | 2 | | 2 | |
| ***1.3 Волейбол*** | **184** | | **32** | **36** | **48** | **36** | **32** |
| *Тема 1.*Специальная физическая подготовка. | **10** | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| *Тема 2.*Совершенствование техники игры в волейбол. Стойки и перемещения. | **10** | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| *Тема 3.*Техника владения мячом. Подачи. | **12** | | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 |
| *Тема 4.* Передачи мяча. | **12** | | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *Тема 5.*Нападающие удары. | **12** | | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 |
| *Тема 6.*Прием мяча. | **12** | | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 |
| *Тема 7.*Блокирование. | **10** | | 2 | 2 | 4 | 2 | |
| *Тема 8.*Тактика нападения. | **42** | | 8 | 10 | 10 | 8 | 6 |
| *Тема 9.*Тактика защиты. | **40** | | 6 | 8 | 10 | 10 | 6 |
| *Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.* | **24** | | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 |

## Баскетбол

| Наименование разделов и тем курса | Количество часов | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Всего часов | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
| | | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| **1. Практические занятия** | **328** | | **64** | **68** | **64** | **68** | **64** |
| ***1.1 Легкая атлетика*** | **96** | | **16** | **16** | **16** | **16** | **32** |
| *Тема 1.* Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. | 24 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 |
| *Тема 2.* Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости. | 32 | | 4 | 8 | 4 | 8 | 8 |
| *Тема 3.* Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости. | 24 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 |
| *Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов* | 16 | | 4 | | 4 | | 8 |
| ***1.2. Лыжная подготовка*** | 48 | | 16 | 16 | | 16 | |
| *Тема 1.* Обучение технике попеременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей. | 18 | | 6 | 6 | | 6 | |
| *Тема 2.* Обучение технике одновременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей. | 12 | | 4 | 4 | | 4 | |
| *Тема 3.* Обучение технике спусков и подъемов. Развитие ловкости, силы, скоростно-силовых качеств. | 12 | | 4 | 4 | | 4 | |
| *Контрольное тестирование по лыжной подготовке* | 6 | | 2 | 2 | | 2 | |
| ***1.3 Баскетбол*** | 184 | | 32 | 36 | 48 | 36 | 32 |
| *Тема 1.*Специальная физическая подготовка. | 28 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| *Тема 2.*Совершенствование техники игры в баскетбол. Техника перемещений. | 28 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| *Тема 3.* Техника владения мячом. | 20 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| *Тема 4.* Техника овладения мячом и противодействия. | 20 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| *Тема 5.* Элементы тактики игры в нападении. | 32 | | 4 | 6 | 12 | 6 | 4 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *Тема 6.* Элементы тактики игры в Защите. | 32 | | 4 | 6 | 12 | 6 | 4 |
| *Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.* | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

## Футбол-мини-футбол

| Наименование разделов и тем курса | Количество часов | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Всего часов | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
| | | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| **1. Практические занятия** | **328** | | **64** | **68** | **64** | **68** | **64** |
| ***1.1 Легкая атлетика*** | **96** | | **16** | **16** | **16** | **16** | **32** |
| *Тема 1.* Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. | 24 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 |
| *Тема 2.* Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости. | 32 | | 4 | 8 | 4 | 8 | 8 |
| *Тема 3.* Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости. | 24 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| *Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов* | 16 | | 4 | | 4 | | 8 |
| ***1.2. Лыжная подготовка*** | **48** | | **16** | **16** | | **16** | |
| *Тема 1.* Обучение технике попеременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей. | 18 | | 6 | 6 | | 6 | |
| *Тема 2.* Обучение технике одновременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей. | 12 | | 4 | 4 | | 4 | |
| *Тема 3.* Обучение технике спусков и подъемов. Развитие ловкости, силы, скоростно-силовых качеств. | 12 | | 4 | 4 | | 4 | |
| *Контрольное тестирование по лыжной подготовке* | 6 | | 2 | 2 | | 2 | |
| ***1.3 Футбол- мини -футбол*** | 184 | | 32 | 36 | 48 | 36 | 32 |
| *Тема 1.* Специальная физическая подготовка. | 28 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| *Тема 2.* Техника полевого игрока. Передвижения. | 28 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 |
| *Тема 3.* Техника остановок мяча. Техника ведения мяча. Техника финтов. | 20 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *Тема 4.* Техника отбора мяча. Владение мячом. Техника вбрасывания мяча. Техника вратаря. | 20 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| *Тема 5.* Тактика нападения. | 32 | | 4 | 6 | 12 | 6 | 4 |
| *Тема 6.* Тактика защиты. | 32 | | 4 | 6 | 12 | 6 | 4 |
| *Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.* | 24 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 |

## Единоборства

| Наименование разделов и тем курса | Количество часов | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Всего часов | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
| | | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| **1. Практические занятия** | **328** | | **64** | **68** | **64** | **68** | **64** |
| ***1.1 Легкая атлетика*** | **96** | | **16** | **16** | **16** | **16** | **32** |
| *Тема 1.* Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. | 24 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 |
| *Тема 2.* Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости. | 32 | | 4 | 8 | 4 | 8 | 8 |
| *Тема 3.* Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости. | 24 | | 4 | | 4 | 4 | 8 |
| *Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов* | 16 | | 4 | | 4 | | 8 |
| ***1.2. Лыжная подготовка*** | **48** | | **16** | **16** | | **16** | |
| *Тема 1.* Обучение технике попеременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовыхкачеств, координационных способностей. | **18** | | 6 | 6 | | 6 | |
| *Тема 2.* Обучение технике одновременн лыжных ходов. Развитие быстроты, сил выносливости, скоростно-силовыхкачес координационных способностей. | **12** | | 4 | 4 | | 4 | |
| *Тема 3.* Обучение технике спусков и подъемов. Развитие ловкости, силы, скоростно-силовых качеств. | **12** | | 4 | 4 | | 4 | |
| *Контрольное тестирование по лыжной подготовке* | **6** | | 2 | 2 | | 2 | |
| ***1.3. Единоборства*** | **184** | | 32 | 36 | 48 | 36 | 32 |
| *Тема 1.* Специальная физическая подготовка единоборца. | **32** | | 8 | 6 | 4 | 4 | 10 |
| *Тема 2.* Изучение приемов в единоборстве. | **34** | | 6 | 8 | 10 | 6 | 4 |
| *Тема 3.* Изучение, освоение и совершенствование элементов базовой техники. | **34** | | 6 | 8 | 10 | 6 | 4 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *Тема 4.* Совершенствование техники со спарринг-партнером. | **26** | | 2 | 4 | 10 | 6 | 4 |
| *Тема 5.* Совершенствование тактики боя. | **34** | | 6 | 6 | 10 | 10 | 2 |
| *Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.* | **24** | | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 |

## Плавание

| Наименование разделов и тем курса | Количество часов | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Всего часов | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
| | | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| **1. Практические занятия** | **328** | | **64** | **68** | **64** | **68** | **64** |
| ***1.1 Легкая атлетика*** | **96** | | **16** | **16** | **16** | **16** | **32** |
| *Тема 1.* Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. | 24 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 |
| *Тема 2.* Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости. | 32 | | 4 | 8 | 4 | 8 | 8 |
| *Тема 3.* Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости. | 24 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 |
| *Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов* | 16 | | 4 | | 4 | | 8 |
| ***1.2. Лыжная подготовка*** | **48** | | **16** | **16** | | **16** | |
| *Тема 1.* Обучение технике попеременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей. | **18** | | 6 | 6 | | 6 | |
| *Тема 2.* Обучение технике одновременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей. | **12** | | 4 | 4 | | 4 | |
| *Тема 3.* Обучение технике спусков и подъемов. Развитие ловкости, силы, скоростно-силовых качеств. | **12** | | 4 | 4 | | 4 | |
| *Контрольное тестирование по лыжной подготовке* | **6** | | 2 | 2 | | 2 | |
| ***1.3. Плавание*** | **184** | | **32** | **36** | **48** | **36** | **32** |
| *Тема 1.* Развитие и совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. | **28** | | 8 | 6 | 4 | 4 | 6 |
| *Тема2.* Подготовительные упражнения для освоения с водой. | **28** | | 6 | 8 | 4 | 6 | 4 |
| *Тема 3.* Обучение технике плавания кролем на груди и кролем на спине. | **36** | | 6 | 8 | 12 | 6 | 4 |
| *Тема 4.* Обучение и совершенствование техники плавания брассом. | **28** | | 2 | 4 | 12 | 6 | 4 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *Тема 5.* Обучение и совершенствование техники плавания способом баттерфляй. | **40** | | 6 | 6 | 12 | 10 | 6 |
| *Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.* | **24** | | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 |

## Тематический план для специальной медицинской группы

| Наименование разделови тем курса | Количество часов | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Всего часов | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
| | | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| **1 Практические занятия** | **328** | | **64** | **68** | **64** | **68** | **64** |
| *Тема 1.*Активация вестибулярной функциональной системы | **32** | | 4 | 8 | 4 | 8 | 8 |
| *Тема 2.* Общеразвивающие,дыхательные, релаксирующиеупражнения, игры на воздухе, ходьба, бег (сочетание ходьбы с бегом) | **68** | | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 |
| *Тема 3.*Упражнения с предметами (гантели, фитболы, скакалки, гимнастические палки, малые мячи) | **68** | | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 |
| *Тема 4.* Упражнения на месте, лежа на коврике, в движении (ходьба, бег). Упражнения на координацию и равновесие. | **68** | | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 |
| *Тема 5.*Комплексы лечебной физической культуры по заболеваниям. | **68** | | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 |
| *Контрольное тестирование по специализации.* | **24** | | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 |
| **ИТОГО** | **328** | | **64** | **68** | **64** | **68** | **64** |

### *3.1 . Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины*

### Легкая атлетика

Освоение базовой программы по легкой атлетике является обязательным для всех специализаций (видов спорта) основного учебного отделения.

Направлены на поддержание и укрепление здоровья студентов, повышение уровня физической и умственной работоспособности средствами легкой атлетики. В рамках данного раздела студент осваивает и совершенствует теоретические знания, двигательные умения и навыки, необходимые в процессе изучения техники легкоатлетических упражнений, осуществляется формирование способности к аналитической деятельности, коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения технических элементов, освоение основных и вспомогательных средств тренировки по легкой атлетике, которые решают задачи общей и специальной физической подготовки, также осуществляется формирование способности обучать и правильно строить процесс обучения, исходя из конкретных условий; развитие и совершенствование необходимых физических качеств для эффективного изучения техники двигательных действий как в легкой атлетике, так и в других видах двигательной активности.

Учебные занятия по легкой атлетике составляют следующие виды: бег на короткие, средние и длинные дистанции, кросс, прыжки, эстафеты.

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|---|---|
| Специально подготовительные упражнения | Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, бег прыжковыми шагами, в упоре о стенку, семенящий бег.<br><br>Прыжки: в длину с места и с разбега, с ноги на ногу, на одной и двух ногах, многоскоки, через препятствия, на возвышение с места.<br><br>ОРУ с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками и др.), броски и ловля набивных мячей одной и двумя руками.<br><br>Упражнения для укрепления голеностопного сустава на гимнастической стенке и гимнастическом коврике. |
| Развитие основных физических качеств | Сила. Упражнения с отягощениями равными собственному весу: ходьба в приседе, прыжки через фишки, скакалку, многоскоки, приседания на одной и двух ногах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, угол в висе или в упоре, подтягивания от высокой перекладины, подтягивания от нижней перекладины. Упражнения с внешним сопротивлением: с партнером, набивными мячами.<br><br>Быстрота. Бег на короткие отрезки со старта из различных исходных положений, с ходу, бег по виражу. Эстафеты, подвижные игры.<br><br>Выполнение скоростно-силовых упражнений на время (например: количество приседаний за 20 сек., выпрыгивания из приседа вверх за 20 сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа за 20 сек. и т.п.)<br><br>Выносливость. Кроссовый бег на 1, 2, 3 и 5 километров. Бег по пересеченной местности. Повторные пробегания коротких отрезков (например, 6-8 раз по 30-60 метров). Интервальный бег (например, 100-200-300-400 или 400-300-200-100).<br><br>Гибкость. Наклоны: вперед, в стороны, назад с максимальной амплитудой, то же с помощью партнера. ОРУ в растягивании на гимнастической стенке и коврике.<br><br>Ловкость. Подвижные игры и эстафеты, выполнение физических упражнений без зрительного контроля (с закрытыми глазами). ОРУ с предметами: скакалкой, гимнастической палкой, обручем. Преодоление полосы препятствий. |
| Бег на короткие дистанции | Пробегание коротких отрезков (30 и 60 м) с высокого, низкого старта и с ходу. Бег 100 м, 200 м, 400 м, изучение техники эстафетного бега. Челночный бег 10х10 м: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с изменением направления по команде. |
| Кросс (бег по пересеченной местности, | Бег 2000 м: изучение техники бега, переменный кроссовый бег по дистанции с ускорениями на отдельных отрезках, повторное пробегание отрезков 200, 400, 600, 800 м с различной |

| | |
|---|---|
| ориентирование на местности). | интенсивностью.<br><br>Бег 3000 м: изучение техники бега, переменный кроссовый бег, повторное пробегание длинных отрезков, повторное, многократное пробегание коротких отрезков с максимальной интенсивностью. |
| Прыжки и прыжковые упражнения | Прыжок в длину с разбега: изучение техники прыжка, бег на коротких отрезках с ускорениями, прыжки в длину с короткого, среднего и длинного разбегов. Прыжки в длину с места. Тройной, пятерной и десятерной прыжок с места и с разбега. |

**Лыжная подготовка**

Освоение базовой программы по лыжной подготовке является обязательным для всех специализаций (видов спорта) основного учебного отделения.

Занятия данного раздела направлены на развитие и совершенствование физических и морально-волевых качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости, настойчивости, смелости, решительности. В рамках данного раздела студенты учатся правильно дозировать нагрузку в соответствии с полом, возрастом, состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности, обучаются подготовке инвентаря, правильному хранению и уходу за ним, изучают строевую подготовку и подачу команд, основы техники передвижения на лыжах, технику лыжных ходов (классические и коньковые), обучаются поворотам (поворот переступанием, поворот упором из упора, поворот плугом, поворот на параллельных лыжах, поворот на месте), торможению (торможение упором, торможение плугом, торможение падением), спускам и подъемам на лыжах.

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|---|---|
| Строевая подготовка. Обучение технике скользящего шага. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.<br><br>Строевая подготовка без лыж и на лыжах. Развитие «чувства лыж» и «чувства снега» при переступании на месте. Повороты на месте махом вперед, назад, прыжком, переступанием вокруг пяток, вокруг носков.<br><br>Обучение технике переноса веса тела с одной лыжи на другую. Изучение скользящего шага: движение без палок, освоение стойки лыжника. |
| Обучение технике попеременных лыжных ходов. | Обучение технике попеременного двухшажного хода: согласованность движений рук и ног, с палками и без палок. |
| Обучение технике одновременных лыжных ходов. | Обучение технике бесшажного и одношажного одновременных ходов. Обучение согласованным движениям рук и ног. Тренировка на дистанции с применением изученных лыжных ходов. |
| Обучение технике подъемов и | Обучение технике подъемов и спусков: ступающим шагом, скользящим, «полуелочкой» «елочкой», «лесенкой», торможение |

| | |
|---|---|
| спусков. | «полуплугом», «плугом». |

**Общая физическая подготовка**

На специализации «Общая физическая подготовка» студенты занимаются различными видами двигательной активности. Гимнастика — наиболее доступное средство развития координации движений, ловкости, силы, смелости и решительности. Учебные занятия по гимнастике проводятся в составе группы на гимнастических площадках, в спортивном зале, с применением тренажеров - атлетическая гимнастика. Обучение гимнастическим упражнениям базируется на общеизвестных дидактических принципах. Они взаимосвязаны и взаимозависимы. Важное место в этом процессе занимают словесные, наглядные ипрактические методы.

Умение плавать является жизненно важным двигательным умением. А также отличнымсредством закаливания организма.

Учебные занятия по спортивным и подвижным играм проводятся в целях разучивания новых или сложных упражнений, отработки игровых комбинаций и тактических систем игры. На занятиях совершенствуются приемы техники и тактики игры; вырабатываются общая выносливость, быстрота, ловкость, пространственная ориентировка, инициативность и находчивость; осуществляется ознакомление с правилами проведения соревнований.

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|---|---|
| Гимнастика. | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. Упражнения,<br>направленные на формирование правильной осанки. |
| Прикладные упражнения: | Ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; упражнения с использованием отягощений, прыжки в длину, прыжки через препятствия, челночный бег. Подвижные игры и эстафеты. |
| Плавание. | Обучение умению держаться на воде, прыжкам в воду. Обучение классическим стилям плавания. |
| Атлетическая гимнастика | Упражнения с отягощениями и на тренажерах для развитиясилы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног. |
| Волейбол. | Обучение стойкам и перемещениям; ходьба, бег, скачок, прыжок, старты, остановки, повороты. Обучение технике подач сверху и снизу, приема мяча сверху и снизу двумя руками. Основы тактики волейбола. Розыгрыш мяча в три касания через игрока зоны 3. Игровая практика. |

| | |
|---|---|
| Баскетбол. | Техника игры в защите: защитная стойка, перемещения обычными, приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Обучение технике владения мячом: ловля мяча на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом, броски мяча в корзину, штрафные броски. Игровая практика |
| Бадминтон. | Обучение игровым стойкам, при подачах, при приеме; правосторонние и левосторонние; высокие, средние и низкие. Передвижения: вперед, назад, в сторону; переменным, приставным, скрестным шагом. Остановки шагом, скачком. Обучение технике подач и ударов. Удары: не фронтальные, фронтальные; закрытой, открытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высокие, высокие атакующие, нападающие, плоские, короткие. Подачи: высокие, высокие атакующие, нападающие, плоские, короткие; закрытой, открытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу. Учебные одиночныеи парные игры. |

**Фитнес-аэробика и атлетическая гимнастика**

Занятия по данному разделу являются одними из эффективных и привлекательных для студентов в системе физических упражнений оздоровительной направленности.

Фитнес-аэробика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности с регулируемой нагрузкой. Характерная черта аэробики – наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа сердечно – сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Направленное воздействие аэробики заключается в поддержании здоровья, гармоническом физическом и функциональном совершенствовании. Решаются и достаточно важные задачи частного характера: увеличение степени общей двигательной активности, защита от заболеваний сердечно - сосудистой системы, коррекция фигуры, психологическая разрядка.

Силовая тренировка – атлетизм, бодибилдинг, фитнесс – является одним из эффективных средств физического развития. Этот вид двигательной активности включает систему упражнений с отягощениями и тренажерными устройствами. Силовые упражнения обеспечивают формирование гармонично развитого и красивого тела, развитие основных двигательно-мышечных качеств, в первую очередь силы и силовой выносливости, необходимых для успешной спортивной и трудовой деятельности.

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|---|---|
| Классификация видов оздоровительной гимнастики и фитнеса. | Основные характеристики и отличительные особенности от других видов. Методические особенности гимнастики, принципы, средства и методы проведения занятий оздоровительной гимнастикой.<br><br>Современные виды оздоровительной двигательной активности и их классификация по разным основаниям. |
| Аэробика и фитнес.<br>Танцевальная аэробика. | История развития. Характеристика и особенности оздоровительной и фитнес аэробики как вида физкультурно-спортивной деятельности и современных |

| | |
|---|---|
| | направлений массовой физической культуры, их цели и задачи, организационно-методические особенности проведения занятий по оздоровительной и фитнес аэробике в общеобразовательных организациях.<br>Основные средства оздоровительной и фитнес аэробики, которые составляют основное содержание комплексов упражнений, и техника их выполнения: базовые движения ногами и руками (подъём колена, мах (kick), прыжок ноги врозь - ноги вместе (jack), выпад (lunge), шаг (march), бег (jog), скип (skip)), силовые упражнения (для мышц верхних и нижних конечностей, спины, живота), упражнения на растягивание (стретчинг).<br>Танцевальная аэробика: использование различных танцевальных стилей (этно, сальса, фанк, хип-хоп, хаус, самба и др.) и их адаптация к урокам оздоровительной направленности; элементы хореографии; позиции рук и ног; танцевальные элементы народного танца; вальс и танго; танцевальная стилизация прыжков, шагов, поворотов; структура занятия танцевальной аэробикой. |
| Техника выполнения обязательных элементов (шагов) аэробики. | Использование дидактических принципов обучения: доступности, систематичности, последовательности, от простого к сложному. Расчлененный и целостный методы обучения. Обучение технике обязательных элементов в системе нон-стоп (при проведении упражнений поточным методом). Метод обучения от медленного к быстрому. Сокращение числа повторений. Обучение согласованным движениям рук и ног, исключению переразгибов в суставах ( локтевых, плечевых, коленных), перекату стопы с пятки на носок. |
| Комплексы упражнений аэробики. | Этапы составления комбинаций. Выбор музыкального сопровождения. Подбор упражнений. Логичные переходы между движениями. Перемещения, смена направления. |
| Атлетическая гимнастика. Стретчинг. | Характеристика. Отличительные особенности средств различных направлений. Особенности проведения занятий. Терминология. Особенности дыхания при выполнении упражнений. Возможности использования инвентаря и оборудования при проведении оздоровительных занятий. |
| Прикладные виды аэробики. Аэробика со снарядами. Степ-аэробика. | Краткая история предмета, содержание занятий, структура урока со снарядами.<br><br>Степ-аэробика как вид аэробных упражнений для крупных групп мышц, выполняемых на степ-платформе. Вариации силовой нагрузки с использованием степа. Вариации упражнений стретчинга с использованием степа. Практика в составлении комбинаций. Изучение отдельных шагов. Коррекция техники и положений по отношению к стэпу. Методика проведения комбинаций при смене ноги на последнем упражнении. Типичные |

| | |
|---|---|
| | движения руками. Сочетания движений рук и ног. |
| Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики для тренировки отдельных мышечных групп. | Обучение основам техники упражнений. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье, разводка гантелей в стороны стоя, подъем штанги на бицепс стоя, жим лежа узким хватом, французский жим стоя, жим штанги стоя с груди, приседание со штангой на плечах, становая тяга, тяга штанги в наклоне к поясу, шраги, пресс на наклонной скамье. |
| Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики. | Распределение в занятии различных по нагрузке упражнений и соединений; управление нагрузкой на занятиях; подбор и использование комплексов упражнений для развития различных физических качеств; организационно-методическая характеристика подготовительной, основной и заключительной частей занятия по оздоровительной и фитнес аэробике; регулирование нагрузки с учетом физических возможностей, возрастных особенностей, актуального состояния психического и физического здоровья.<br>Оздоравливающий эффект физической тренировки: создание анаболического эффекта, тренировка мышечной системы, улучшение состояния пищеварительной системы, очищение организма, улучшение состояния позвоночника, координация локомоторного аппарата, создание положительного психофизиологического эффекта и позитивного психо-эмоционального фона; антропометрические измерения; физические и функциональные тесты; метрологические требования к тестам и процедуре тестирования. |

**Волейбол**

Волейбол – эффективное средство укрепления здоровья и физического развития, воспитания настойчивости, решительности, самоотверженности, дисциплинированности, коллективизма. Достоинства волейбола в его простоте, доступности для всех желающих, эмоциональности и зрелищности. Волейбол – один из самых демократичных видов спорта, популярность его среди студенческой молодежи делает его могучим средством пропаганды физической культуры и спорта.

В волейболе, как ни в каком другом виде спорта достижение высоких результатов зависит от подготовленности занимающихся, поскольку для успешной игры необходимо обладать такими качествами, как выносливость, умение высоко прыгать, наносить сильные, точные удары по мячу. В связи с этим система подготовки волейболистов включает большое количество прыжковых и беговых упражнений, метаний, общеразвивающих упражнений, упражнений с отягощениями.

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|---|---|

| | |
|---|---|
| Общая и специальная физическая подготовка. | Упражнения для развития физических качеств, необходимых волейболисту: силы, быстроты и координации движений, гибкости, общей и скоростной выносливости, прыгучести. |
| Совершенствование техники игры в волейбол. | Стойки и перемещения: основная стойка, перемещения – ходьба,бег, скачок, прыжок. |
| Техника владения мячом. Подачи мяча. | Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Подачи на точность в различные зоны площадки. |
| Техника владения мячом. Передачи мяча. | Передачи двумя руками сверху: в стойке, в движении, на месте и после перемещения, вперед, над собой, назад, длинные, средние, короткие передачи. |
| Техника владения мячом. Нападающие удары | Нападающие удары: прямой, без перевода, с переводом, с поворотом туловища, по блоку, в обход блока. |
| Техника владения мячом. Прием мяча | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками, однойрукой. |
| Блокирование мяча | Блокирование: одиночное, групповое, неподвижное, подвижное. |
| Тактика нападения | Индивидуальные тактические действия пасующего, нападающего; групповые и командные тактические действия с пасующим в зоне 3. |
| Тактика защиты. | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при системе защиты «углом вперед». Страховка нападающего. Страховка блокирующих. |

**Баскетбол**

Современный баскетбол – это атлетическая игра, с одной стороны, предъявляющая высокие требования к развитию двигательных способностей человека и к состоянию его здоровья, с другой – способствующая развитию быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, подвижности суставов и связок. При правильной организации учебно-тренировочного процесса этот вид спорта является одним из эффективных средств гармоничного физического развития человека.

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|---|---|
| Общая и специальная физическая подготовка. | Упражнения для развития физических качеств, необходимых баскетболисту: силы, быстроты и координации движений, гибкости, общей и скоростной выносливости, прыгучести. |
| Совершенствование техники игры в баскетбол | Техника перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления, прыжки, остановки,повороты, рывки. |

| | |
|---|---|
| Техника владения мячом | Ловля и передача мяча правой и левой руками, на месте и в движении шагом и бегом; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом; броски мяча в корзину;<br>штрафные броски. |
| Техника овладения мячом и противодействия | Овладение мячом при отскоке от щита или от корзины; вырывание и выбивание, перехваты мяча; пособы противодействия броскам в корзину. |
| Элементы тактической игры в нападении | Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без “противника” и с “противником”. |
| Элементы тактической игры в защите | Действия защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите. |

**Футбол**

Футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности. Действия футболистов во время игры носят преимущественно динамический характер, где интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной, что предъявляетвысокие требования к физической подготовленности игроков.

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|---|---|
| Общая и специальная физическая подготовка. | Упражнения для развития физических качеств необходимых футболисту: силы, быстроты, координации движений, гибкости, общей и специальной выносливости |
| Техника полевого игрока | Передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты.<br>Техника ударов: ногой, головой. |
| Техника остановок мяча.<br>Техника ведения мяча.<br>Техника финтов. | Упражнения по обучению техники остановки мяча внутреннейстороной стопы, подошвой, серединой подъема. Упражнения ударов по мячу ногой различными способами из различныхположений, в движении. |
| Техника отбора мяча.<br>Владение мячом.<br>Техника вратаря. | Упражнения по ловле, отбиванию, переводам, броскам мяча.Упражнения по технике вбрасывания мяча.<br>Упражнения на ловлю мяча, летящего на уровне колен, бедер, пояса, груди,катящегося по земле. |
| Тактика нападения | Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без “противника” и с“противником”. |
| Тактика защиты. | Действия защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите. |

## Единоборства

Популярность единоборства в последнее время возросла во всем мире. Для того, чтобы добиться успехов в боевом искусстве недостаточно только обладать физической силой, важно уметь эффективно ее использовать. Одним из факторов, от которых зависит применение силы, является скорость. Концентрация силы значительно зависит от скорости выполнения приема. Чтобы увеличить силу и скорость, необходимо тренировать ответ на внезапную и неотрепетированную атаку.

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|---|---|
| Специальная физическая подготовка единоборца | Упражнения для развития физических качеств, специфичных для восточных единоборств: силы, быстроты и координации движений,гибкости. |
| Изучение, освоение и совершенствование элементов базовой техники. | Стойки, удары руками, ногами, блоки, передвижение в стойках сударами и блоками. |
| Изучение приемов в единоборстве | Обучение приемам: подсечка, захваты руки, зацепы, проходы в ноги. |
| Совершенствование техники со спарринг-партнером. | Отработка базовой техники при работе с партнером, свободное ведение спарринга. |

## Плавание

Занятия данного раздела направлены на укрепление здоровья, гармоничное развитие всех групп мышц, развитие и совершенствование таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость, также на расширение резервных возможностей и закаливание организма занимающихся. Занятия плаванием оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, повышая эмоциональную устойчивость, повышают защитные свойства иммунной системы организма, увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям, а также повышают уровень умственной работоспособности студентов.

В рамках данного раздела студенты знакомятся с организацией учебных занятий в бассейне, правилами внутреннего распорядка и санитарно-гигиеническими требованиями, изучают и совершенствуют технику подготовительных упражнений по освоению с водой (упражнения на погружение, всплывание, скольжение, дыхание, лежание), технику движения ног в безопорном положении, технику движения рук и дыхания у неподвижной опоры, технику плавания способом кроль на груди.

## Содержание занятий для специально-медицинской группы

Учебные занятия в специальной медицинской группе, где занимаются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, базируются на применении разнообразных средств физической культуры. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При ее реализации используется 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.

В специальной медицинской группе студенты направляются после прохождения медицинского осмотра, или могут быть направлены в течение года по медицинским показаниям. Специальная медицинская группа подразделяется по заболеваниям на следующие группы:

**Группа «А» –** (заболевания сердечно-сосудистой системы) – включает упражнения циклического характера (бег, ходьба в сочетании с бегом), упражнения на степ-досках, лыжные прогулки, плавание (все упражнения сочетаются с дыхательными, без задержки дыхания, натуживания и т.п.).

**Группа «В»** – (заболевания внутренних органов) – включает упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

**Группа «С» –** (заболевания опорно-двигательного аппарата) – включает упражнения на осанку, плавание (способом брасс), упражнения в воде на растяжение суставов позвоночника и упражнения на укрепление мышц спины и живота (все упражнения сочетаются с релаксирующими упражнениями, упражнениями на подвижность суставов и позвоночника).

**Группа «Д»** – (заболевания органов зрения) – включает упражнения с малыми мячами,теннисными мячами, упражнения для укрепления мышц глаз.

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|---|---|
| Активация вестибулярной функциональной системы | ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища. Бег вращаясь.<br>ОРУ на узкой и ограниченной опорах. Ходьба, бег, прыжки по гимнастической скамейке, по низкому и высокому гимнастических бревнах, ходьба с поворотами на 180 и 360 градусов. |
| Общеразвивающие упражнения без предметов. | Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе, ходьба, бег (в сочетании ходьбы с бегом), плавание. Упражнения на месте и в движении (ходьба, бег). Упражнения на координацию и равновесие. |
| Общеразвивающие упражнения с предметами. | Упражнения с предметами: гантели, фитболы, скакалки, гимнастические палки, малые мячи. |
| Упражнения в партере и на тренажерах. | Упражнения сидя и лежа на коврике, на укрепление различных мышечных групп, общеразвивающие упражнения в сочетании с дыхательными. Упражнения на тренажерах для укрепления локальных мышечных групп, развития мышечного корсета. |
| Комплексы лечебной физической культуры по заболеваниям. | Упражнения для больных миопией и другими заболеваниями глаз: Специальные упражнения для глаз.<br><br>ОРУ, выполняемые в сочетании с движением глаз и поворотами головы и туловища.<br>Дыхательные упражнения.<br>Подвижные игры. |
| | |

| | |
|---|---|
| | Массаж и самомассаж задней и боковой поверхности шеи.<br><br>Для больных с заболеванием опорно-двигательного аппарата: При нарушениях осанкив сагиттальной плоскости: упражнения на растягивания мышц передней поверхности бедер, упражнения на растягивания мышц спины, упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедер, специальные упражнения при кифозе и лордозе. упражнения в равновесии.<br><br>При нарушении осанки во фронтальной плоскости и при сколиозах: разгрузка позвоночника, развитие мышечной выносливости, упражнения в "вытяжении", упражнения на формирование навыка правильной осанки, упражнения в равновесии, упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц туловища, тазового пояса, релаксирующие упражнения, подвижные игры.<br><br>При плоскостопии и дефектах стопы: упражнения для укрепления мышц сохраняющих свод стопы (подошвенное сгибание и супинирование), упражнения на гимнастической стенке, лазание по канату, прыжки на месте и в движении через скакалку. Упражнения в балансировании.<br><br>ЛФК при заболевании сердечно сосудистой системы<br>ОРУ сидя на полу, на гимнастической скамейке. Повороты, наклоны головы и туловища. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения. Дозированная ходьба.<br>Подвижные игры без соревнований. Подъем - спуск по лестнице.<br>ЛФК при заболеваниях дыхательной системы<br>ОРУ, способствующие усилению вдоха и выдоха. Вращения головой и туловищем, повороты на месте и в движении.<br>Оздоровительная ходьба, медленный бег.<br>Дыхательная гимнастика.<br>Упражнения для развития мышц брюшного пресса и межреберной мускулатуры.<br><br>ЛФК при заболеваниях внутренних органов<br>ОРУ в ходьбе, с гимнастическими палками и набивными мячами. Подвижные игры с мячами. Дыхательные упражнения.<br>Упражнения, сидя на скамейке. Медленный бег. Дозированная ходьба. |
| *Контрольное тестирование* | Выполнениеконтрольных упражнений для специального Отделения. |

## 4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и

методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и зачету. Она предусматривает, как правило, разработку комплекса физических упражнений, проведение комплекса физических упражнений группе (объяснение техники выполнения, наглядная демонстрация, методические указания, оптимальная дозировка, соответствующая полу, возрасту и уровню физической подготовленности), подготовка к выполнению контрольных нормативов.

Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Дисциплина предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий изучаемой дисциплины. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных и видео материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- выполнение и совершенствование техники физических упражнений в соответствии с разделами дисциплины;
- проведение комплекса физических упражнений в группе (объяснение техники выполнения, наглядная демонстрация, методические указания, оптимальная дозировка);

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовка к проведению комплекса физических упражнений;
- подготовка к выполнению контрольных нормативов.

***Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:***

1. Березина Л.А., Гурьянова С.А., Григорьева Н.С. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / Березина Л.А., Гурьянова С.А., Григорьева Н.С. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. – 33 с.

http://els.ulspu.ru/?s=%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C+%D0%B2+%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B5+%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9+%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%B9+%D0%B8+%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BC&submit=

2. Валкина Н.В., Вавилов В.В., Немытов Д.Н. Методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой: учебно-методическое пособие / Н.В. Валкина, В.В. Вавилов, Д.Н. Немытов. – Ульяновск: УлГТУ, 2019. – 59 с.

3. Валкина Н.В., Панова Е.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебно-методическое пособие. – Ульяновск: ФГБОУ ВПО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2015. – 76 с.

4. Гурьянова С.А., Степанова О.А. Методические рекомендации по йоге для студентов специальной медицинской группы. Учебно-методическое пособие. УлГПУ, 2017. 33с.

5. Илькин А.Н., Малофеев А.Ю., Ключникова С.Н. Самоконтроль физического состояния организма при занятиях физической культурой и спортом: методическое пособие / Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2020. – 52 с.

6. Ключникова С.Н., Швецова Т.В., Березина Л.А. Краткий справочник по дисциплине «Теория и методика спортивных игр» / С.Н. Ключникова, Т.В. Швецова, Л.А. Березина: УлГПУ, 2017. – 137 с.

7. Ушников А.И., Лошаков А.В., Переверзева И.В., Кирьянова Л.А. Оздоровительные технологии проведения занятий в специальном медицинском отделении. Методическое пособие. Ульяновск УлГПУ им. И. Н. Ульянова, 2017. 98 с.

## 5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### Организация и проведение аттестации бакалавра

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

**Цель проведения аттестации** – проверка освоения образовательной программы дисциплины через сформированность образовательных результатов.

**Промежуточная аттестация** осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: составление и проведение комплекса физических упражнений в группе, выполнение контрольных нормативов, посещение учебных занятий, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

| № п/п | **СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции | Образовательные результаты дисциплины |
|---|---|---|
| | **Оценочные средства для текущей аттестации**<br><br>ОС-1 Конспект комплекса физических упражнений<br><br>ОС-2 Проведение комплекса физических упражнений<br><br>ОС-3 Выполнение контрольных нормативов | **ОР 1.** Знает о влиянии оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек.<br><br>**ОР 2.** Умеет выполнять и подбирать комплексы физических упражнений с учетом их |

| | | |
|---|---|---|
| | ОС-4 Участие в спортивно-массовых мероприятиях | воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.<br><br>**ОР 3.** Знает основы теории и методики физической культуры и спорта и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.<br><br>**ОР 4.** Умеет использовать методы обучения и воспитания с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся, а также использовать в процессе занятий основы различных видов спорта и оздоровительных технологий.<br><br>**ОР 5.** Владеет гимнастической терминологией для проведения комплексов упражнений, способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, а также технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения. |
| | **Оценочные средства для промежуточной аттестации**<br><br>ОС-5 Зачет | |

Описание оценочных средств и необходимого инвентаря, а также процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

***Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине***

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

**ОС-5 Зачет**

**Критерии оценивания по дисциплине**
**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

| № | Вид деятельности | Максимальное количество баллов за учебный год | Максимальное количество баллов в 6 семестре |
|---|---|---|---|
| 1. | Посещение практических занятий | 40 | 40 |
| 2. | Контрольные нормативы | 40 | 40 |
| 3. | Участие в спортивно-массовых мероприятиях | 20 | 20 |
| **Всего баллов:** | | **100** | **100** |

**Формирование балльно-рейтинговой оценки посещения студентом практических занятий**

| № | Баллы | % посещения занятий |
|---|---|---|
| 1 | **40** | 100 |
| 2 | **30** | 75 |
| 3 | **20** | 50 |
| 4 | **10** | 25 |

*Примечание: не считаются пропущенными занятия, если они были по уважительной причине (участие в мероприятиях университета, болезнь и т.д.)*

**Формирование балльно-рейтинговой оценки студента при выполнении контрольных нормативов**

| Контрольные нормативы | Баллы | Нормативы | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 курс | 2 курс | 3 курс |
| **Юноши** | | | | |
| 1. Бег на 100 м (с) | 5 | 14.4 | 14.1 | 13.1 |
| 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 10 | 12 | 15 |
| 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 5 | 215 | 230 | 240 |
| 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | 5 | 33 | 37 | 48 |
| 5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см) | 5 | +6 | +8 | +13 |
| 6.Бег на 3000 м (мин, с) | 5 | 14.30 | 13.40 | 12.00 |
| 7.Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 5 | 27.00 | 25.00 | 22.00 |
| 8.Плавание на 50 м (мин, с) | 5 | 1.10 | 1.00 | 0.50 |
| **Всего баллов:** | **40** | | | |
| **Девушки** | | | | |
| 1. Бег на 100 м (с) | 5 | 17.8 | 17.4 | 16.4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2. Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 5 | 10 | 12 | 18 |
| 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 5 | 170 | 180 | 195 |
| 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 5 | 32 | 35 | 43 |
| 5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см) | 5 | + 8 | + 11 | + 16 |
| 6.Бег на 2000 м (мин, с) | 5 | 13.10 | 12.30 | 10.50 |
| 7.Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 5 | 21.00 | 19.40 | 18.10 |
| 8.Плавание на 50 м (мин, с) | 5 | 1.25 | 1.15 | 1.00 |
| **Всего баллов:** | **40** | | | |

*Примечание: При выполнении контрольных нормативов ниже нормативных требований студент получает 2 балла.*

**Формирование балльно-рейтинговой оценки за участие студента** в **спортивно-массовых мероприятиях**

| № | Критерии оценки | Количество баллов |
|---|---|---|
| 1. | Участие в организации и проведении спортивно-массовой работы университета (клуб выходного дня, спортивное волонтерство) | **4** |
| 2. | Участие во внутривузовских соревнованиях | **6** |
| 3. | Выступление в составе сборных команд университета | **10** |
| | **Всего баллов:** | **20** |

**Критерии оценивания работы студента по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

По итогам изучения дисциплины, которая осваивается в количестве 328 часов (в зачетные единицы не переводятся) суммируется количество баллов, полученных студентами на практических занятиях: 1 курс – сумма баллов в течение 2 семестра, 2 курс – в течение года (4 семестр), 3 курс – в течение года (6 семестр). Зачет выставляется во 2, 4 и 6 семестрах согласно принятому Положению о реализации дисциплин по физической культуре и спорту. Студент может набрать 100 баллов, которое соответствует оценке по принятой шкале на кафедре спортивных дисциплин и физического воспитания, характеризующей качество освоения студентом знаний, умений и навыков по дисциплине согласно следующей таблице:

| **Оценка** | **Баллы** |
|---|---|
| зачтено | 60 и более |
| незачтено | 0-59 |

## 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение дисциплины требует от обучающихся посещения занятий, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **конспекта комплекса физических упражнений** – одна из форм активной самостоятельной работы студентов, требующая навыков и умения кратко, последовательно, понятно, схематично зафиксировать перечень физических упражнений, их оптимальную дозировку и методические указания для их выполнения.

Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

**Подготовка к практическим занятиям.**

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает задачи и план проведения занятия, выдает практические задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В течение занятия проводится выполнение двигательных заданий, собеседование со студентом, совместное рассмотрение ошибок в технике выполнения двигательных действий, подведение итогов занятия.

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей организма занимающихся, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется в учебных группах.

Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические двигательные задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в рабочей программе кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания определяются каждым преподавателем самостоятельно с учетом погодных условий.

Подбор упражнений для практических занятий должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям

(умениям и навыкам), а также развитие таких основных физических качеств как выносливость, сила, ловкость, гибкость и подвижность.

Результаты выполнения практических зданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

**Планы практических занятий**

***Практическое занятие № 1.***
**Тема:** Легкая Атлетика. Техника бега на короткие дистанции.
**Задачи:**
1. Обучение старту при беге на короткие дистанции.
2. Обучение техники бега на короткие дистанции.
3. Обучение финишированию при беге на короткие дистанции.

**Содержание:**
Построение, приветствие, сообщение задач занятия, строевые упражнения, комплекс общеразвивающих упражнений, семенящий бег 3×30 м, бег с высоким подниманием бедра 3×30 м, бег с захлестыванием голени 3×30 м, прыжки в шаге 3×30 м, многоскоки (на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу) 3×30 м, прыжки на двух ногах спиной вперед 3×30 м, прыжки из приседа на двух, ускорение. Техника низкого старта со стартовых колодок 3×30 м, низкий старт и стартовый разгон, техника финиширования после низкого старта и стартового разгона. Упражнения на восстановление, построение, подведение итогов, домашнее задание.

## 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

**Перечень основной учебной литературы**

1. Прохорова, Э. М. Валеология: учебное пособие / Э. М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 253 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-010472-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1141233]
2. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил [Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151]
3. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая; И.Ю. Бирдигулова; Д.А. Шубин; Р.И. Коновалова. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. [Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606

**Перечень дополнительной учебной литературы**

1. Прохорова, Э. М. Валеология: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. 110 с. (Библиотека малых словарей «ИНФРА-М»). - ISBN 978-5-16-013211-- Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1842540
2. Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. [Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131]

3. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов; Е.Ю. Вавилина; Е.Л. Чеснова; Т.М. Нигровская. - Москва:Директ-Медиа, 2013. - 70 с. [Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948

**Интернет-ресурсы**

- Краткая история физической культуры и спорта – Режим доступа: http://window.edu.ru/admin/login
- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» – Режим доступа: http://www.infosport.ru
- Российская спортивная энциклопедия – Режим доступа: http://www.libsport.ru/
- Международный олимпийский комитет – Режим доступа: http://www.olympic.org/
- Российский олимпийский комитет – Режим доступа: http://www.olympic.ru