

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института физического  
воспитания и спорта

А.Г. Черноштан  
«15» *декабря* 20*23* г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

По направлению подготовки (специальности) – 45.03.01 Филология

Профиль подготовки – Зарубежная филология. Испанский язык и второй  
иностраннный язык (английский)

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Курс – 1 курс (1, 2 семестры), 2 курс (3, 4 семестры), 3 курс (5, 6 семестры)

Луганск, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования для подготовки бакалавров по направлению подготовки – 45.03.01 Филология, профиль подготовки – Зарубежная филология. Испанский язык и второй иностранный язык (английский) очной формы обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки – 45.03.01 Филология, профиль подготовки – Зарубежная филология. Испанский язык и второй иностранный язык (английский) очной формы обучения, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 12 августа 2020 года № 986 (с изменениями и дополнениями).

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

заведующий кафедрой физического воспитания, профессор  
ФГБОУ ВО «ЛПТУ», заслуженный тренер Украины  
Слепцов Валерий Николаевич.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры  
физического воспитания

Протокол от «24» ноября 2023 г. № 4

Заведующий кафедрой физического воспитания В.Н. Слепцов

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии института  
физического воспитания и спорта

Протокол от «13» декабря 2023 г. № 4

Председатель учебно-методической комиссии института физического  
воспитания и спорта О.П. Крайнюк

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий учебно-методическим отделом В.В. Савенков

## **Структура и содержание учебной дисциплины**

### **1. Цели и задачи учебной дисциплины**

Цель изучения дисциплины – «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» состоит в формировании компетенций обучающегося в области физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности, создания устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу и спортивному стилю жизни.

#### **Задачи учебной дисциплины:**

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки 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;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- подготовка к выполнению контрольных нормативов по физической подготовленности студентов.

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуется в рамках обязательной части Блока 1 «Дисциплина» и относится к блоку общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, входит в раздел учебного плана подготовки студентов всех форм обучения, направлений подготовки и специальностей университета Б1.О.12. Является обязательным разделом социально-гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствует расширению и углублению знаний и навыков по физиологии,

педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

Содержание дисциплины является логическим продолжением дисциплин естественнонаучного цикла для всех специальностей и направлений университета.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
УК-7	УК-7.1 УК-7.2	<p><b>Знает:</b> систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.</p> <p><b>Умеет:</b> квалифицированно применять приобретенные знания и навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности.</p> <p><b>Владеет:</b> знаниями социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни.</p>

## 4. Структура и содержание учебной дисциплины

### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

1 курс (1, 2 семестры), 2 курс (3, 4 семестры),  
3 курс (5, 6 семестры) – ОФО

Вид учебной работы	Объём часов		
	Очная форма	Заочная форма	Очно-заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	340	-	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов), в том числе:	328	-	-
Лекции	---	-	-
Методико-практические занятия	---	-	-

Практические занятия	328	-	-
Лабораторные работы	---	-	-
Контрольные работы	---	-	-
Курсовая работа/курсовой проект	---	-	-
Другие формы организации учебного процесса: <b>контроль</b>	<b>12</b>	-	-
<b>Самостоятельная работа студента</b>	---	-	-
<b>Форма аттестации</b>	<b>зачет</b>	-	-

#### 4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Теоретический раздел (лекции) учебным планом не предусмотрено.

4.3. Лекции учебным планом не предусмотрено.

#### 4.4. Практические занятия

1 К У Р С				
№ п/п	Название раздела	Объем часов		
		Очная форма		
		1 семестр	2 семестр	Всего
	<b>Физическая подготовка:</b>			
1	Гимнастика	20	20	<b>40</b>
2	Спортивные игры	18	18	<b>36</b>
3	Подвижные игры	16	16	<b>32</b>
	Итого	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>108</b>
2 К У Р С				
№ п/п	Название раздела	Объем часов		
		Очная форма		
		3 семестр	4 семестр	Всего
	<b>Физическая подготовка:</b>			
1	Гимнастика	26	26	<b>52</b>
2	Спортивные игры	24	24	<b>48</b>
3	Подвижные игры	22	22	<b>44</b>
	Итого	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>144</b>
3 К У Р С				
№ п/п	Название раздела	Объем часов		
		Очная форма		
		5 семестр	6 семестр	Всего
	<b>Физическая подготовка:</b>			
1	Гимнастика	16	14	<b>30</b>
2	Спортивные игры	14	12	<b>26</b>
3	Подвижные игры	10	10	<b>20</b>
	Итого	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>76</b>

Занятия по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для всех направлений бакалавриата проводятся на 1–3

курсах очной формы обучения, подготовка осуществляется в рамках учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (в составе обязательной части учебного плана и ООП ВО). Элективные дисциплины по физической культуре и спорту трудоемкостью 0 (ноль) зачетных единиц планируются в форме практических занятий – 328 часов, контроль – 12 часов, общее количество часов – 340, форма контроля – зачет.

Практические занятия направлены на повышение общего функционального состояния здоровья студентов, а также развитие и совершенствование физических качеств. Учебные занятия включают в себя средства и методы общей физической подготовки с элементами таких видов спорта, как легкая атлетика, гимнастика, игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон), подвижные игры и эстафеты. Предусматривают изучение методик самооценки состояния здоровья, физического развития, работоспособности и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту реализуются студентами на основе избранных видов спорта (по интересам студентов) или физкультурно-оздоровительной технологии. Содержание элективных дисциплин направлено на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовки обучающихся, а также формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту ЗФО планируется в виде самостоятельной работы – 328 часов, контроль – 8 часов, общее количество – 336 часов, форма контроля – зачет.

Студенты заочной формы обучения получают зачет в 6/9 триместрах на основании выполнения заданий самостоятельной работы. Зачет выставляется в соответствии с накопительной системой оценивания по 100-балльной шкале.

### **ПОРЯДОК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНЫМ ГРУППАМ**

Важным условием прохождения обучения по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, который осуществляется путем регулярного прохождения ими медицинского осмотра. Обучающиеся, не получившие заключение по медицинскому обследованию (не предоставившие медицинские справки), не могут быть аттестованы по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в соответствующем семестре.

Для проведения занятий по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» формируются учебные группы численностью не более 25 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовки обучающихся. Для проведения практических занятий по физической культуре и спорту для обучающихся с ОВЗ и инвалидов рекомендуется формировать учебные группы численностью не более 12

человек с учетом нозологических групп обучающихся.

До начала первого семестра (в исключительных случаях в начале первого семестра, но не позднее начала практических занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту) проводится медицинский осмотр и определяется принадлежность студентов к функциональной группе – группа, объединяющая категории обучающихся, отличающиеся особенностями состояния здоровья:

1 группа (основная) – возможны занятия без ограничений и участие в соревнованиях;

2 группа (подготовительная) – возможны занятия с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях;

3 группа (специальная медицинская) – «А» – возможны занятия со значительными ограничениями физических нагрузок, лечебная физическая культура, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности; основным таким средством являются физические упражнения – стимулятор жизненных функций организма); «Б» – самостоятельное изучение теоретической части дисциплины, написание научных статей, тезисов и докладов. А также студенты могут посещать занятия согласно расписанию своей учебной группы, однако имеют ограничения двигательной нагрузки в зависимости от имеющихся противопоказаний, обусловленных конкретным заболеванием и в соответствии с рекомендациями врача.

В начале учебного года обучающиеся основной группы выбирают один или несколько видов спорта (по интересам студентов) или физкультурно-оздоровительные технологии (аэробика, фитнес, баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон, шахматы, общая физическая подготовка).

В специальную медицинскую группу зачисляются обучающиеся, имеющие отклонения здоровья (согласно диагнозу) после прохождения медицинского осмотра.

Медицинские справки о допуске к занятиям по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту студенты 1–3 курсов обязаны сдать в директорат института / деканат факультета, в котором они обучаются. Срок освобождения от занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту определяется медицинским учреждением.

### **Организация учебного процесса**

#### **по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту**

Образовательная область элективных дисциплин по физической культуре и спорту призвана формировать у студентов устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения у студентов формируется целостное

представление о единстве биологического, психологического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Практические занятия элективными дисциплинами по физической культуре и спорту в университете осуществляются в различных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания обучающихся.

В начале учебного года студенты 1 курса сдают контрольные нормативы для оценивания их физического состояния. В конце 1, 4, 6 семестров студенты сдают контрольные нормативы с целью оценки физической подготовки и получения зачета.

Общая физическая подготовка для обучающихся 1–3 курсов на основном отделении включает в себя средства и методы общей физической подготовки с элементами таких видов спорта, как гимнастика для развития гибкости, ловкости, координации (аэробика, футбол, стретчинг, пилатес и др.), игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон), подвижные игры и эстафеты.

Учебный процесс организуется на основе избранных видов спорта (по интересам студентов) и в группах общей физической подготовки. Целью преподавания элективных дисциплин по физической культуре и спорту является ознакомление обучающихся с основами здорового образа жизни, выбранного вида спорта, развитие интереса к учебным и факультативным занятиям и к занятиям в спортивных секциях спортивного клуба университета, выявление перспективных спортсменов; изучение и в последующем, овладение техникой избранного вида спорта; повышение мастерства и спортивной квалификации, обеспечение участия обучающихся в соревнованиях по видам спорта.

Обучающиеся с отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера без выраженных нарушений самочувствия занимаются в специальной медицинской группе согласно нозологической группе.

Основной целью физического воспитания является содействие разностороннему развитию организма, сохранение и укрепление здоровья, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, повышение уровня физической работоспособности, развитие профессионально важных физических качеств, формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, привитие навыков здорового образа жизни, освоение основных двигательных умений и навыков, приобретение знаний и навыков закаливания, методики проведения самостоятельных занятий, проведение самоконтроля.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, включают в качестве обязательного минимума теоретические и практические занятия. Особое внимание уделяется средствам для устранения отклонений в



состоянии здоровья и физического развития. Практические занятия проводятся с учетом работоспособности и функциональных возможностей студентов.

Главным объектом в работе со студентами с ограниченными возможностями здоровья является приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта посредством самостоятельного подбора и изучения литературы и выполнение определенного объема учебных требований. При этом учитывать особенности их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости, обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Основанием для перевода студентов в специальную медицинскую группу по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту является справка врача медицинского учреждения.

Студенты-инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, в зависимости от сложности заболевания публикуют научные статьи, тезисы и доклады, сдают зачет по теоретическому разделу программы.

Студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются с основной группой (с ограничениями согласно диагнозу) и интеллектуальными спортивными занятиями (шахматы, шашки).

Текущая аттестация обучающихся осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы.

Оцениваемыми компонентами в освоении элективных дисциплин по физической культуре и спорту обязательной части учебного плана и ООП ВО являются: посещение учебных и факультативных занятий по избранным видам спорта; сдача контрольных нормативов по физической подготовке, участие в спортивно-массовых мероприятиях университета.

Учебные занятия в основной группе, где занимаются студенты основной и подготовительной групп, базируются на применении разнообразных средств элективных дисциплин по физической культуре и спорту, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры.

**Гимнастика.** Строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега. Упражнения в равновесии, переноска грузов, прыжки, общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием студентов.

**Аэробика.** Занятия аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц брюшного пресса, сгибание и разгибание в упоре лежа.

Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками. Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе

на месте и с передвижениями в разных направлениях. Стретчинг – упражнения на гибкость (Stretching).

Приседания, выпады, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.

Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками. Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений.

**Спортивные игры.** Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

**Баскетбол.** Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Обучение дриблингу (на проход, на бросок в корзину, на рывок); техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

**Волейбол.** Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (передача мяча сверху, снизу, подача (верхняя, нижняя), нападающий удар, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная физическая подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

**Футбол.** Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники футбола (приём и передача мяча, удар по воротам, защитные действия и т.д.). Совершенствование навыков игры в футбол. Общая и специальная физическая подготовка футболистов. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

**Бадминтон.** Занятия по бадминтону включают стойку игрока, разновидности подач (высоко-далекую, высоко-атакующую, плоскую), разновидности ударов (удары сверху, снизу, сбоку, в противоход, фронтальные и нефронтальные). Правила соревнований, основы судейства.

**Настольный теннис.** Общая и специальная физическая подготовка в данном виде спорта. Обучение техники подачи (справа, слева, в парах); прием мяча (справа, слева); тактики защиты и нападения. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.

**Подвижные игры и эстафеты** с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика

подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.

Студентам предоставляется возможность по желанию посещать факультативные занятия по избранным видам спорта, которые занимаются в секциях во внеучебное время. Занятия в секциях проводятся под контролем преподавателя кафедры согласно расписанию, утвержденному заведующим кафедрой физического воспитания и принимают участие в соревнованиях различного уровня. Студенты, входящие в составы сборных команд университета по видам спорта, могут посещать занятия по СПС ИФВС.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ (специальной группы «А»)**

Для индивидуализации практических занятий, профилактики, укрепления и сохранения здоровья данного контингента студентов в рабочую программу были внесены для всех студентов, отнесенных по результатам медицинского осмотра в СМГ теоретические и практические занятия во всех семестрах в период освоения данной дисциплины.

Практические занятия призваны помогать в освоении теоретического материала по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, а также в изучении многогранных различных показателей физического и функционального состояния организма человека.

#### **Общая физическая подготовка (ОФП):**

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для развития силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для развития выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для развития гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для развития ловкости. Методы развития ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для развития быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния,

физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.

### **Элементы различных видов спорта:**

**Прикладные виды аэробики:** танцевальная аэробика: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

**Фитбол-аэробика:** особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.

**Степ-аэробика:** обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, смене ритма и направления движений.

**Стретчинг:** основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

**Спортивные игры.** Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.

**Подвижные игры и эстафеты** с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА  
ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
(специальной группы «Б»)**

Обучающимся, отнесенным к группе «Б», рекомендуются занятия лечебной физкультурой совместно с преподавателем по индивидуальному подходу (учитывая нозологии заболевания студентов), а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Для удовлетворения желаний и потребностей студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по результатам медицинского осмотра, отнесенные к СМГ «Б» могут быть направлены на основании личного заявления о желании заниматься в отделе инклюзивного образования и реабилитации университета доступной двигательной деятельностью.

Формирование физической культуры студентов, отнесенных к специальной медицинской группе «Б» по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической и практической подготовки.

Итогом теоретической подготовки является написание и опубликование научных статей, тезисов и докладов. При подготовке к написанию и опубликованию научных статей, тезисов и докладов студент должен уметь выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физического воспитания и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения. Студент может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию.

**Физическая подготовка - первый год обучения – 108 часов**

Укрепление здоровья, совершенствование физического развития, телосложения, формирование жизненно важных физических и психических качеств, двигательных навыков, волевых способностей, владения средствами гимнастики, спортивных и подвижных игр, атлетизма. Овладение

эффективными вспомогательными средствами и приемами повышения работоспособности и ускорения ее восстановления при умственной и физической работе.

#### **Физическая подготовка - второй год обучения – 144 часа**

Укрепление здоровья, совершенствование телосложения, главных жизненно и профессионально важных физических и психических качеств, двигательных и волевых навыков и умений избранными средствами основной и прикладной гимнастики, спортивных игр, профессионально-прикладной физической подготовки, закаливания и других систем физических упражнений. Формирование индивидуальной системы вспомогательных средств и приемы повышения работоспособности и ускорения ее восстановления при различных видах труда.

#### **Физическая подготовка - третий год обучения – 76 часов**

Укрепление здоровья, совершенствование физического развития, формирование осанки, главных жизненно важных двигательных качеств (выносливость, сила, скорость, гибкость, ловкость).

**4.5. Лабораторные работы** не предусмотрены учебным планом.

**4.6. Самостоятельная работа** для студентов очной формы обучения учебным планом не предусмотрены.

**4.7. Курсовые работы** не предусмотрены учебным планом.

#### **5. Методическое обеспечение, образовательные технологии**

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся необходимо использовать методические разработки: рекомендации, указания, пособия, электронные учебники с целью получения знаний студентами.

Используемые методические разработки должны быть направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

#### **6. Формы контроля освоения учебной дисциплины**

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме сдачи контрольных нормативов (физическая подготовка), теоретическая подготовка и посещаемость учебных занятий.

#### **Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения**

Вид учебной работы	Количество баллов
<b>1 семестр</b>	

Физическая подготовка (сдача 5-ти контрольных нормативов)	40
Составление и выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика, стретчинг, кроссфит, силовая тренировка)	33
Посещаемость учебных занятий	27 (1 б.)
<b>Всего за 1 семестр:</b>	<b>100</b>
<b>2 семестр</b>	
Посещаемость учебных занятий	27 (1 б.)
Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов)	40
<b>3 семестр</b>	
Посещаемость учебных занятий	36 (1 б.)
Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов)	40
<b>4 семестр</b>	
Физическая подготовка (сдача 5-ти контрольных нормативов)	40
Составление и выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика, стретчинг, кроссфит, силовая тренировка)	24
Посещаемость учебных занятий	36 (1 б.)
<b>Всего за 4 семестр:</b>	<b>100</b>
<b>5 семестр</b>	
Посещаемость учебных занятий	40 (1 б.)
Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов)	40
<b>6 семестр</b>	
Физическая подготовка (сдача 5-ти контрольных нормативов)	40
Составление и выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика, стретчинг, кроссфит, силовая тренировка)	24
Посещаемость учебных занятий	36 (1 б.)
<b>Всего за 6 семестр:</b>	<b>100</b>

**Зачет по дисциплине «Элективные дисциплины  
по физической культуре и спорту»**

Студенты всех специальностей и направлений университета, выполнившие учебную программу, получают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Условием получения зачета являются: наличие заключения медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на текущий учебный год тестов общей физической и профессионально-прикладной подготовки.

Студенты, не выполнившие контрольные нормативы, которые регулярно посещали учебные занятия и улучшили показатели физической подготовленности получают зачет по решению своего преподавателя по физическому воспитанию.

Критерием успешности освоения материала в основной группе является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической подготовленности.

Студенты специальной медицинской группы выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Итоговая отметка по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в специальных медицинских группах выставляется с учетом практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий. Основной акцент в оценивании учебных достижений по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студентов, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающимся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми знаниями в области физического воспитания и другими разделами программного материала.

**ТЕМАТИКА**  
**для самостоятельной работы студентов,**  
**отнесенных к специальной медицинской группе**  
**(специальным группам «А» и «Б»)**



**(научные статьи, тезисы, доклады)**

1. Проблемы и перспективы развития современных оздоровительных технологий.
2. Особенности технологии организации спортивно-массовых мероприятий.
3. Теоретические и методологические основы модернизации физического воспитания учащейся молодежи.
4. Современное состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики.
5. Современные проблемы и перспективы развития физической культуры в системе высшего образования.
6. Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ студенческой молодежи.
7. Актуальные проблемы формирования культуры здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи.
8. Инновационные технологии физического воспитания в образовательных учреждениях.
9. Гуманитарные технологии инклюзивного образования в сфере физической культуры.
10. Культура здоровья личности, состояние, проблемы, тенденции развития.
11. Инновационные технологии улучшения здоровья.
12. Маркетинг и менеджмент в сфере физической культуры и спорта.
13. Здоровый образ жизни и физическая культура педагога.
14. Закаливание организма – как одна из форм оздоровления. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья.
15. Развитие адаптивной и оздоровительной физической культуры студенческой молодежи.
16. Роль физической культуры в сохранении и формировании здоровья человека.
17. Современные методы адаптивной физической культуры.
18. Здоровьесберегающие технологии в современной школе.
19. Педагогические аспекты сохранения и формирования здоровья студенческой молодежи.
20. Влияние экологии на здоровье человека.
21. Здоровый образ жизни современного человека.
22. Теория и практика профессиональной подготовки специалистов в области спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры.
23. Современные проблемы спорта высших достижений, массового спорта и инваспорта.
24. Роль физического воспитания в сохранении и формировании здоровья учащихся и студенческой молодежи.
25. Современные технологии оздоровительной физической культуры и рекреации.

26. Современные методы и медико-биологические аспекты адаптивной физической культуры.
27. Философия, история и методология физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
28. Педагогика физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
29. Психология физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
30. Социология физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
31. Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения.
32. Теоретико-методологические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
33. Педагогические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
34. Психологические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
35. Теоретические проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры, спорта и туризма.
36. Практические проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры, спорта и туризма.
37. Физкультурно-оздоровительная работа как компонент вузовской системы качества.
38. Развитие физических качеств и способностей в хореографии и спорте.
39. Актуальные проблемы физического воспитания в образовательных учреждениях различного типа.
40. Внедрение инновационных форм, средств и технологий в учебный процесс по физической культуре и спорту.
41. Медико-биологические проблемы совершенствования физической деятельности.
42. Психолого-педагогические аспекты физкультурного образования и подготовки спортсменов.
43. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.
44. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов различных специальностей.
45. Виды спорта и физические упражнения для достижения целей ППФП.

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

### ***а) основная литература:***

1. Андросова А.П. Курс Теория и методика физического воспитания в схемах [Текст] : учеб. пособие / Андросова А. П. ; Луган. нац. ун-т им. Тараса Шевченко. – Луганск : Альма матер, 2016. – 130 с.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978.

3. Баринаева, Е. Б. Теория и практика инклюзивного обучения в образовательных организациях : учебное пособие для вузов / Е. Б. Баринаева. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 97 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13878-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519666> (дата обращения: 03.02.2023).

4. Гончарова, В.Г. Комплексное медико-психолого-педагогическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях непрерывного инклюзивного образования [Электронный ресурс] монография / В. Г. Гончарова, В. Г. Подопригора, С. И. Гончарова. — Электрон, текстовые данные. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014 248 с. 978-5-7638-3133-7. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/84218.html>

5. Инклюзивное образование в вузе студентов с инвалидностью и ОВЗ: организация обучения, особенности обучения студентов с различными нозологиями, профориентационная работа, психолого-педагогическое сопровождение / под ред. Б.Б. Айсмонтаса : метод. рекомендации для преподавателей сферы высшего профессионального образования, работающих со студентами с инвалидностью и ОВЗ. – Москва : МГППУ, 2015 – 325 с.

6. Козырева, О. А. Ассистивные технологии в инклюзивном образовании : учебное пособие для вузов / О. А. Козырева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 118 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14959-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520108> (дата обращения: 03.02.2023).

7. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И. Лубышева. – М. : Акад., 2010 Михальчи, Е. В. Инклюзивное образование : учебник и практикум для вузов / Е. В. Михальчи. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 177 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04943-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515308> (дата обращения: 03.02.2023).

8. Миронов Ю. В. Производственная практика студентов направления «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» [Текст] / Ю. В. Миронов, Л. В. Виноградова, В. С. Виноградов и др. : учеб. пособие. – Смоленск : СГАФКСТ, 2017 – 128 с.

9. Панченко О. Л. Инклюзивное образование как фактор интеграции в социум инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: региональное измерение [Текст] : монография / О. Л. Панченко ; под общ. ред. В. Д. Парубиной. – Казань : НОУ ВПО «Университет управления «ТИСБИ», 2015 – 400 с.

10. Ротерс Т.Т. Опорные конспекты курса лекций по теории и методике физического воспитания : учеб. пособие / Т.Т. Ротерс. – Луганск : Знание, 2005.

11. Сальников В.В. Физическая культура [Текст] : пособие для подготовки к экзаменам / В.В. Сальников. – М. : Приор-издат, 2009. – 128 с.

12. Скуратович М.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 100с.

13. Социальная адаптация, реабилитация и профессиональная ориентация лиц с ограниченными возможностями здоровья [Текст] : учеб. - М. : Академия, 2014 – 240 с.

14. Теория и методика физического воспитания. Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287с.

***б) дополнительная литература:***

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе [Текст] : практ. советы преподавателям / Арзуманов С. Г.. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 443 с.

2. Булкина Н.П., Бабич В.И. Теоретическая подготовка студентов по дисциплине „Физическое воспитание”. Учебное пособие. Луганск, 2010. – 197 с.

3. Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко. Серия 2: Физическое воспитание и спорт[Текст]. – Луганск, 2017, № 1(8)

4. Вышинская О.Н. Физическое воспитание." Волейбол" [Текст] : курс по выбору студента: учеб.-метод. пособие для иностр. студентов вузов / Вышинская О. Н. ; Н. В. Максимова, П. В. Ярошенко; М-во образования и науки Украины, Гос. учреждение "Луган. нац. ун-т им. Тараса Шевченко". – Луганск : Изд-во ЛНУ им. Тараса Шевченко, 2013. – 185 с.

5. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов. – М. : Акад., 2009.

6. Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры [Текст] : монография / [О.Е. Афтимичук, Е.Е. Заколотная, В.Н. Мазин и др.; под общ. ред. Т.Т. Ротерс]; М-во образования и науки Украины и [др.]. – Луганск : Изд-во ЛНУ им. Тараса Шевченко, 2013. – 388 с.

7. Козырева О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Текст] : учеб. словарь-справочник: учеб. пособие / Козырева О. В. ; А. А. Иванов. – М. : Сов. спорт, 2010. – 280 с.

8. Скуратович М.Н. Повышение физической работоспособности студентов средствами оздоровительной физической культуры: учебное

пособие / М.Н. Скуратович, М.Л. Двойнин. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 68с.

9. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н.Таранник, М.Л. Двойнин. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 72с.

10. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / [Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина]; под ред. Ю. Д. Железняка. – 4-е изд., перераб.. – М. : Академия, 2010. – 272 с.

11. Физическое воспитание."Пилатес" [Текст] : курс по выбору студента: метод. рекомендации для иностр. студентов высш. учеб. заведений / А. С. Лимонченко, Е. Н. Асташова, И. В. Леонтьева, П. В. Ярошенко; М-во образования и науки Украины, Гос. учреждение "Луган. нац. ун-т им. Тараса Шевченко". – Луганск : Изд-во ЛНУ им. Тараса Шевченко, 2014. – 96 с.

12. Физическая культура и физическая подготовка [Текст] : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / [И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2009. – 431 с.

#### ***в) Интернет-ресурсы:***

<http://do.luguniv.edu.ua>

<http://refsmarket.com.ua>

Подольская О.А. Инклюзивное образование лиц с ограниченными возможностями здоровья : учеб. пособие / О.А. Подольская. – М., Берлин : ДиректМедиа, 2017. – 57 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=477607>

Фурьева Т.В. Модели инклюзивного образования : учеб. пособие для вузов / Т.В. Фурьева. – 2-е изд., пер. и доп. – М. : Юрайт, 2020. – 176 с. – (Высшее образование) URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454537>

Фурьева Т.В. Социализация и социальная адаптация лиц с инвалидностью : учеб. пособие для вузов / Т.В. Фурьева. – 2-е изд., пер. и доп. – М. : Юрайт, 2020. – 189 с. – (Высшее образование) URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454534>

### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины используются следующие спортивные сооружения: спортивный зал учебного корпуса № 1, фитнес-зал в спортивном корпусе университета, спортивная

комната в общ. № 3, спортивная комната в общ. № 4, открытая площадка за общ. № 5 (осень, весна).

В процессе проведения учебных занятий используется следующий спортивный инвентарь и спортивное оборудование: мячи баскетбольные, волейбольные, футзальные, метбольные, фитболы, скакалки, обручи, степ-платформы, ракетки для настольного тенниса, ракетки для бадминтона, карематы, гимнастические маты, бодибары, гимнастические палки, гантели, штанги, шведская стенка, тренажерный комплекс.

Прочее: рабочие места преподавателей и студентов, должны соответствовать гигиеническим стандартам и требованиям, предъявляемых к спортивным сооружениям, оснащенные оборудованием и спортивным инвентарем, для эффективного проведения учебного и тренировочного процесса.

## 9. Лист дополнений и изменений

№ п/п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение / дополнение	
				Заведующий кафедрой (Фамилия, инициалы, подпись)	Директор ИФВС (Фамилия, инициалы, подпись)