

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»)**

**Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра физического воспитания**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор Института физического  
воспитания и спорта  
 Н.А. Павлова  
« 1 » сентября 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

По направлению подготовки – 45.05.01 Перевод и переводоведение

Профиль подготовки – Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений (немецкий / итальянский язык)

Квалификация выпускника – лингвист-переводчик

Форма обучения – очная

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

Луганск, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки лингвистов-переводчиков по направлению подготовки 45.05.01 Перевод и переводоведение. Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений (немецкий/итальянский язык) очной формы обучения.

Составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.05.01 Перевод и переводоведение, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 № 989.

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

доцент кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

**Максимова Надежда Владимировна**

старший преподаватель кафедры физического воспитания  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»


**Бурлакова Татьяна Леонидовна**

старший преподаватель кафедры физического воспитания  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

**Олефир Анна Витальевна**


Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры  
физического воспитания

«31» августа 2021 г., протокол № \_\_\_\_

Заведующий кафедрой физического воспитания  В.Н. Слепцов

ОДОБРЕНА на заседании учебно-методической комиссии Института  
физического воспитания и спорта

«31» августа 2021 г., протокол № \_\_\_\_

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

**СОГЛАСОВАНО:**

И.о. заведующего учебно-методическим отделом  В.В. Савенков

«31» августа 2021 г.

## **Структура и содержание учебной дисциплины**

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

Цель изучения дисциплины – «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

#### **Задачи учебной дисциплины:**

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов;
- 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 вариативной части Блока 1 «Дисциплина» и относится к блоку общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, входит в раздел учебного плана, шифр дисциплины Б1.В.05.

Необходимым условием для освоения дисциплины является раздел социально-гуманитарного компонента образования, который направлен 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 лингвиста-переводчика.

Содержание дисциплины является логическим продолжением дисциплин естественно-научного цикла для всех специальностей и направлений университета.

### **3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», должны:

**знать** систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;

**уметь** квалифицированно применять приобретенные знания и навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности;

**владеть** знаниями социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни.

Перечисленные результаты обучения являются основой для формирования компетенций.

#### **Универсальных:**

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

### **4. Структура и содержание 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)

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очная форма	Заочная форма
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>348</b>	<b>---</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов), в том числе:</b>	<b>328</b>	<b>---</b>
Лекции	---	---
Методико-практические занятия	---	---
Практические занятия	328	---
Лабораторные работы	---	---
Контрольные работы	---	---
Курсовая работа/курсовой проект	---	---
Другие формы организации учебного процесса:		

контроль	20	
Самостоятельная работа студента	---	---
Форма аттестации	зачет	---

## 4.2. Содержание разделов 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	18	18	36
2	Легкая атлетика	12	12	24
3	Спортивные игры	14	14	28
4	Подвижные игры	10	10	20
	Итого	54	54	108
2 К У Р С				
№ п/п	Название раздела	Объем часов		
		Очная форма		
		3 семестр	4 семестр	Всего
	<b>Физическая подготовка:</b>			
1	Гимнастика	20	20	40
2	Легкая атлетика	16	16	32
3	Спортивные игры	20	20	40
4	Подвижные игры	16	16	32
	Итого	72	72	144
3 К У Р С				
	<b>Физическая подготовка:</b>			
1	Гимнастика	10	10	20
2	Легкая атлетика	8	8	16
3	Спортивные игры	12	10	22
4	Подвижные игры	10	8	18
	Итого	40	36	76

Для проведения практических занятий по физической культуре (физической подготовке) формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Занятия по физической культуре по всем направлениям бакалавриата / специалитета проводятся на 1–3 курсах очной формы обучения, подготовка осуществляется в рамках учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (в составе вариативной части учебного плана и ОПОП ВО). Элективные дисциплины по физической культуре трудоемкостью 0 (ноль) зачетных единиц планируются в форме

практических занятий, общее количество часов – не менее 328, форма контроля – зачет.

Практические занятия направлены на повышение общего функционального состояния студентов, а также развитие и совершенствование физических качеств. Учебно-тренировочные занятия включают в себя средства и методы общей физической подготовки с элементами таких видов спорта, как легкая атлетика, гимнастика, игровые виды спорта (баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон), подвижные игры, силовые виды спорта (тяжелая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг, кроссфит), элементы единоборства, йоги, и многое другое. 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 на основе выбора обучающимися своей специализации (вида спорта или физкультурно-оздоровительной технологии). Содержание элективных дисциплин направлено на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности обучающихся, а также формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

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

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 элективному курсу физической культуры в соответствующем семестре.

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

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

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

3 группа (специальная медицинская) – возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок;

4 группа (группа ЛФК – 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) – возможны занятия лечебной физической культурой.

По итогам медицинского осмотра в начале первого семестра обучающихся распределяют по учебным отделениям: основное, спортивное, специальное.

На спортивное отделение зачисляются обучающиеся первой функциональной группы, имеющие спортивные разряды, прошедшие отбор в сборные команды Университета. Обучающиеся спортивного отделения занимаются под контролем тренера и спортивного клуба Университета по индивидуальным планам, принимают участие в соревнованиях различного уровня. Действующие спортсмены, имеющие спортивные звания не ниже «кандидата в мастера спорта», получают зачет на основании справки спортивного клуба Университета.

На основное отделение зачисляются обучающиеся первой и второй функциональных групп, без отклонений в состоянии здоровья, но не имеющие документально подтвержденных спортивных достижений. В начале учебного года обучающиеся на основном отделении выбирают одну специализацию – вид спорта или физкультурно-оздоровительную технологию (аэробика, бодибилдинг, фитнес, баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон, легкая атлетика, шахматы, восточные единоборства, плавание, общая физическая подготовка). Перечень специализаций ежегодно утверждается распоряжением директора института физического воспитания и спорта.

На специальное отделение зачисляются обучающиеся третьей и четвертой функциональных групп. Перевод на специальное отделение на основе медицинского заключения может производиться в любое время учебного года.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре, изучают учебную дисциплину «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» вариативной части учебного плана и ОПОП ВО. Вместо элективных дисциплин по физической культуре указанные обучающиеся выполняют и защищают реферат.

Справки о болезни обучающиеся 1–3 курсов обязаны сдать в директорат института / деканат факультета, в котором они обучаются, для получения допуска к занятиям после истечения срока освобождения по состоянию здоровья. Срок освобождения от занятий по физической культуре определяется медицинским учреждением.

### **Организация учебного процесса по физической культуре**

Занятия физической культурой и спортом в Университете осуществляются в различных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания обучающихся.

Начинается и заканчивается учебный год со сдачи контрольных нормативов с целью оценки физической подготовленности студентов и

оценки спортивно-технической подготовленности при выполнении упражнений.

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 легкая атлетика (бег: юноши – 3000 м, девушки 2000 м; эстафетный бег и др.), гимнастика (развитие гибкости, ловкости, координации), силовые виды спорта (пауэрлифтинг, бодибилдинг) и игровые виды спорта (баскетбол, мини-футбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон), подвижные игры («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), гимнастика (аэробика, фитбол, стретчинг, пилатес и др.).

Учебный процесс на спортивном отделении организуется на основе выбора обучающимися специализации по видам спорта и в группах общей физической подготовки. Целью преподавания физической культуры на спортивном отделении является ознакомление обучающихся с основами выбранного вида спорта, развитие интереса к тренировкам, 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, имеющие спортивные разряды, спортивные достижения и входящие в сборные команды Университета по видам спорта, могут посещать занятия групп по спортивно-педагогическому совершенствованию по видам спорта Института физического воспитания и спорта.

Изменение специализации (переход с одной специализации на другую) допускается в исключительных случаях на первом курсе по личному заявлению обучающегося.

Обучающиеся с отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера, а также обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий, занимаются в группах специального отделения по индивидуальной программе (в зависимости от диагноза).

Основной целью физического воспитания по индивидуальной программе 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 и самомассажа.

Физическая культура для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, включает в качестве обязательного минимума теоретические, практические, в том числе и консультативно-методические занятия. Особое внимание уделяется средствам для устранения отклонений в состоянии здоровья и физического развития. Практические занятия проводятся с учетом работоспособности и функциональных возможностей обучающихся.

Лица с ограниченными возможностями здоровья и обучающиеся, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок по решению кафедры самостоятельно овладевают теоретическим и методическим материалом учебной программы; продолжают заниматься в основных группах по индивидуальной программе (в зависимости от диагноза); переходят на интеллектуальные спортивные занятия (шахматы, шашки).

Промежуточная аттестация таких обучающихся осуществляется по результатам защиты реферата по вопросам использования средств физической культуры с учетом специфики диагноза.

Текущая аттестация обучающихся осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы.

Оцениваемыми компонентами в освоении учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» вариативной части учебного плана и ОПОП ВО является посещение учебных (практических) занятий.

Оцениваемыми компонентами в освоении элективных дисциплин по физической культуре и спорту вариативной части учебного плана и ООП ВО являются: посещение учебно-тренировочных занятий по выбранной специализации; участие в спортивно-массовых мероприятиях Университета.

Промежуточная аттестация в каждом семестре осуществляется путем подведения итогов успеваемости обучающихся на основе балльно-рейтинговой системы. Описание балльно-рейтинговой системы содержится в рабочих программах учебных дисциплин по физической культуре.

Если обучающийся не набрал минимального количества баллов для получения зачета, то ему предоставляется возможность посетить учебно-тренировочные занятия в течение сессионных пересдач по расписанию дополнительных занятий (в допустимом объеме). Обучающемуся не может быть выставлен зачет за очередной семестр, если он не сдал зачет за предыдущий семестр.

Учебные занятия в основной группе, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, 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.

**Легкая атлетика.** Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками в лёгкой атлетике. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.

Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.

Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.

**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 финтам (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 (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная физическая подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

**Мини-футбол.** Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники мини-футбола (перемещение, приём и передача мяча, удары по воротам, защитные действия и т.д.). Совершенствование навыков игры в мини-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.

**Гимнастика.** История и этапы развития гимнастики. Гимнастика в системе физического воспитания. Изучение техники и методики преподавания гимнастических упражнений. 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 живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону.

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).

Полуприсяди, выпады, движения туловищем, 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.

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

### **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 воспитания 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 воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания 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, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.

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

**Легкая атлетика.** Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.

**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.

**Прикладные виды аэробики:** танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. 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, переходам меняя ритм и направление 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физическим воспитанием по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий, контролируемых преподавателем и работником реабилитационного центра.

Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение 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. Реферативная работа студента 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.

Таким образом, реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы.

### **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 основной и прикладной гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, атлетизма, активной закалки специальными средствами профессионально-прикладной физической подготовки.

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, легкой атлетики, 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, осанки, главных жизненно важных двигательных качеств (выносливость, сила, скорость, гибкость, ловкость), навыков и умений средствами легкой атлетики, кроссовой подготовки, аэробики, атлетической гимнастики, спортивных игр, активное закаливание и другие виды двигательной активности.

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

**4.6. Самостоятельная работа студентов не предусмотрена учебным планом.**

Студенты, находящиеся на индивидуальном графике сдают зачет, согласно разработанным кафедрой физического воспитания требований и нормативов, предъявляемых к очному отделению, с учетом медицинской группы. В зачет входят теоретические, методико-практические требования и нормативы. К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, самостоятельно подготовленные физически и функционально. Контрольные нормативы преподаватель принимает только при наличии медицинской справки о допуске к практическим занятиям по физической культуре.

**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).

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

Вид учебной работы	Количество баллов
<b>1 семестр</b>	
Физическая подготовка (сдача 3-х контрольных нормативов)	30
Составление и выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика, стрейтчинг, кроссфит, силовая тренировка)	14
Посещаемость учебных занятий	56
<b>Всего:</b>	<b>100</b>
<b>2 семестр</b>	
Физическая подготовка (сдача 2-х контрольных нормативов)	20
Посещаемость учебных занятий	54
<b>3 семестр</b>	
Физическая подготовка (сдача контрольных нормативов)	40
Посещаемость учебных занятий	36
Составление и выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика, стрейтчинг, кроссфит, силовая тренировка)	24
<b>Всего:</b>	<b>100</b>
<b>4 семестр</b>	
Физическая подготовка (сдача контрольных нормативов)	40
Посещаемость учебных занятий	36
Составление и выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика, стрейтчинг, кроссфит, силовая тренировка)	24

<b>Всего:</b>	<b>100</b>
<b>5 семестр</b>	
Составление и выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика, стрейтчинг, кроссфит, силовая тренировка)	15
Посещаемость учебных занятий	15
<b>6 семестр</b>	
Физическая подготовка (сдача контрольных нормативов)	40
Составление и выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика, стрейтчинг, кроссфит, силовая тренировка)	15
Посещаемость учебных занятий	15
<b>Всего:</b>	<b>100</b>

Посещаемость учебных занятий оценивается в 1 балл.

### **Зачет по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»**

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, занимающиеся по программе «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в основной, подготовительной и специальной медицинской группах, освоившие учебную программу, получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке студента.

Студенты, не выполнившие контрольные нормативы, которые регулярно посещали учебные занятия и улучшили показатели физической подготовленности получают зачет по решению кафедры физического воспитания.

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической подготовленности.

Студенты специального медицинского отделения выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и 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 физической культуре 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 физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми знаниями в области физического воспитания и другими разделами программного материала.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к группе освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то студенту зачитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке.

## **ТЕМАТИКА**

### **для самостоятельной работы студентов, освобожденных от занятий по физической культуре и отнесенных к специальной медицинской группе (статьи, тезисы)**

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 среднего профессионального образования.
6. Методика преподавания спортивно-педагогических дисциплин в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры.
7. Актуальные проблемы формирования культуры здоровья и здорового образа жизни детей и учащейся 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. Проблемы подготовки современного учителя физической культуры.
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 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.

### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания дифференцированного зачета	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	<b>А</b> – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	<b>В</b> – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	<b>С</b> – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено	

		минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	<b>63–74</b>	<b>D</b> – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	<b>50–62</b>	<b>E</b> – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	<b>21–49</b>	<b>FX</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	<b>0–20</b>	<b>F</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

Фонды оценочных средств, включающие типовые задания, контрольные работы, тесты и методы контроля, позволяющие оценить РО по данной дисциплине, помещаются в УМК дисциплины.

Критерии оценивания по 100-бальной шкале представляются в форме таблицы и также приводятся в данном разделе.

## 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. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И. Лубышева. – М. : Акад., 2010

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

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

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

7. 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>

## **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, футбольные, медбольные, фитболы, скакалки, обручи, степ-платформы, ракетки 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

[illegible]