

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

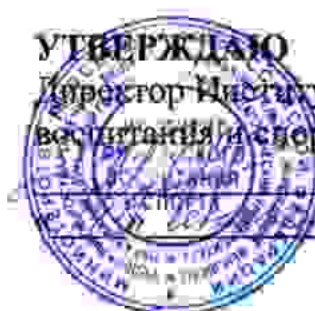
Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института физического  
воспитания и спорта

А.А. Губарев

20 25 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

По направлению подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки – Физкультурное образование

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

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

ОФО; 2–3 курс (4,5,6,7,8,9 триместры) – ЗФО

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки – 49.03.01 Физическая культура. Физкультурное образование очной, заочной форм обучения.

Составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19.09.2017 № 940 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18.10.2013 № 544н (с изменениями и дополнениями).

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

заведующий кафедрой физического воспитания, профессор, мастер спорта СССР международного класса, заслуженный тренер Украины Слепцов Валерий Николаевич.

Утверждена на заседании кафедры физического воспитания

Протокол от «24» декабря 20 24 г. № 5

Заведующий кафедрой физического воспитания



В.Н. Слепцов

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

Протокол от «14» января 20 25 г. № 5

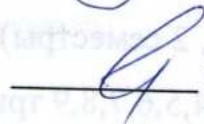
Председатель учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта



Т.В. Загной

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Департамента образования



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. 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.

Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины являются знания системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, умения квалифицированно применять приобретенные знания и навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности, владеть навыками, знаниями о социально-биологических основах физической культуры и спорта и здорового образа жизни.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин естественнонаучного цикла для всех специальностей и направлений университета и служит основой для дальнейшего освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
<b>УК-7</b> – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИУК-7.1. Знает:</b> - значение физической культуры и здорового образа жизни как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов	<b>Знает:</b> систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности <b>Умеет:</b> квалифицированно применять приобретенные знания и навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности <b>Владеет</b> навыками, знаниями о социально-биологических основах физической культуры и спорта и здорового образа жизни.

	<p>спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;</li> </ul> <p><b>ИУК-7.2. Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</li> </ul> <p><b>ИУК-7.3. Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</li> <li>- применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</li> <li>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности</li> </ul>	
--	--	--

#### 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) – ОФО

2–3 курс (4,5,6,7,8,9 триместры) – ЗФО

Вид учебной работы	Объём часов	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	340	336
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: контроль	12	8
Самостоятельная работа студента	---	328
Форма аттестации	зачет	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	20	20	40
2	Спортивные игры	18	18	36
3	Подвижные игры	16	16	32
	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	26	26	52
2	Спортивные игры	24	24	48

3	Подвижные игры	22	22	44
	Итого	72	72	144
<b>3 КУРС</b>				
№ п/п	Название раздела	Объем часов		
		Очная форма		
		5 семестр	6 семестр	Всего
	<b>Физическая подготовка:</b>			
1	Гимнастика	16	14	30
2	Спортивные игры	14	12	26
3	Подвижные игры	10	10	20
	Итого	40	36	76

Занятия по дисциплине по всем направлениям 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.

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.

Практические занятия направлены на повышение общего функционального состояния здоровья студентов, а также развитие и совершенствование физических качеств. Учебные и факультативные занятия включают в себя средства и методы общей физической подготовки с элементами таких видов спорта, как легкая атлетика, гимнастика, игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон), подвижные игры и эстафеты, элементы йоги. 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 подготовленности обучающихся, а также формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.



## **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 практических занятий по физической культуре и спорту формируются учебные группы численностью не более 25 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся. Для специальной медицинской группы численность студентов составляет 8-12 человек.

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, объединяющей 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;

3 группа (специальная медицинская) – «А» – возможны занятия физической культурой 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 реферативной работы или научных статей 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, 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, 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 физической культуры призвана сформировывать 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.

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 гимнастика для развития гибкости, ловкости, координации, игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, мини-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 дисциплины является ознакомление обучающихся с основами здорового образа жизни, выбранного вида спорта, развитие интереса к учебным и факультативным занятиям, 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 по индивидуальному подходу (в зависимости от диагноза).

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 и самомассажа.

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 диагноза и функциональных возможностей студентов.

Главным объектом в работе со студентами-инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья является приобретение теоретических знаний в области здоровьесбережения 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 освобождения от практических занятий по физической культуре по медицинским показаниям является справка лечащего врача медицинского учреждения.

Студенты-инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, в зависимости от сложности заболевания выполняют письменную реферативную работу, пишут научные статьи и доклады, сдают зачет по теоретическому разделу программы.

Студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, могут заниматься с основной группой в зависимости от диагноза, а также осваивают интеллектуальные спортивные занятия (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 занятий и факультативных занятий по избранным видам спорта; сдача контрольных нормативов, участие в спортивно-массовых мероприятиях университета.

Учебные занятия в основной группе, где занимаются студенты основной и подготовительной 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.

**Гимнастика.** История и этапы развития гимнастики. Гимнастика в системе физического воспитания. Изучение техники гимнастических упражнений. Строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега. Упражнения в равновесии, переноска грузов, прыжки, общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения.

**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, сгибание и разгибание в упоре лежа.

**Базовые элементы общеразвивающих упражнений и их более сложная вариация.** Стретчинг – упражнения на гибкость (Stretching).

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

**Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук.** Выполнение комплексов 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 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 и т.д.). 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 не фронтальные). 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, 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, 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, утвержденного заведующим кафедрой физического воспитания, и принимают участие в соревнованиях различного уровня. Студенты, входящие в составы сборных команд университета по видам спорта, могут посещать спортивные секции спортивного клуба университета.

## **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 различных показателей физического и функционального состояния организма студента.

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

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, развитие физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для развития силы: упражнения без отягощения, с собственным весом, с дополнительным отягощением. 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. 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, 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:**

**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. Система 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 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: статического и 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, мини-футбола. Общие и специальные упражнения. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.

**Подвижные игры и эстафеты** с предметами и без, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Вариации подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без, 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 физической культурой учитывая состояние здоровья и диагноз студента, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по ЛФК медицинской организации.

По желанию 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 методико-практической подготовки.

Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы или написания научных статей и докладов. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры 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.

Реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по дисциплине, 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, спортивных игр, атлетизма, активной закалилки 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, 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 аэробики, атлетической гимнастики, спортивных игр, активное закаливание и другие виды двигательной активности.

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

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

Самостоятельная работа для студентов заочной формы обучения.

<b>2 К У Р С</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Объем часов</b>		
		<b>Заочная форма</b>		
		<b>4 трим</b>	<b>5 трим</b>	<b>6 трим</b>
1	Проблемы и перспективы развития современных оздоровительных технологий.	10		
2	Особенности технологии организации спортивно-массовых мероприятий.		10	
3	Теоретические и методологические основы модернизации физического воспитания студенческой молодежи.		10	
4	Анализ здоровья студентов с учетом психофизиологических особенностей их возраста.	12		



5	Современные проблемы и перспективы развития физической культуры в системе высшего профессионального образования.	12		
6	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями.		12	
7	Актуальные проблемы формирования культуры здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи.			10
8	Инновационные технологии физического воспитания в образовательных учреждениях.	10		
9	Гуманитарные технологии инклюзивного образования в сфере физической культуры.		12	
10	Культура здоровья личности, состояние, проблемы, тенденции развития.			10
11	Инновационные технологии улучшения здоровья.	10		
12	Теоретические основы здоровьесберегательной деятельности студентов.			12
13	Здоровый образ жизни и физическая культура будущего педагога.			10
14	Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и спорта.		10	
15	Развитие адаптивной и оздоровительной физической культуры студенческой молодежи.			12
<b>Итого:</b>		<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>

<b>3 К У Р С</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Объем часов</b>		
		<b>Заочная форма</b>		
		<b>7 трим</b>	<b>8 трим</b>	<b>9 трим</b>
1	Роль физической культуры в формировании и сохранении здоровья человека.	10		
2	Современные методы адаптивной физической культуры.		10	
3	Здоровьесберегающие технологии в современной системе образования.			16
4	Педагогические аспекты формирования и сохранения здоровья студенческой молодежи.	10		
5	Влияние экологии на здоровье человека.			14
6	Здоровый образ жизни современного человека.		10	
7	Основы рационального питания и его влияние на здоровье студентов.		10	
8	Роль физического воспитания в формировании и сохранении здоровья студенческой молодежи.	12		
9	Изучение техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.			14
10	Педагогическая характеристика подвижных игр и эстафет.		12	
11	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики.	12		
12	Составление комплекса по различным видам аэробики.		12	
13	Виды оздоровительной дыхательной гимнастики.	10		
14	Современное состояние, проблемы и перспективы			14

	развития физической культуры в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики.			
<b>Итого:</b>		<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>

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

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

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся необходимо использовать из библиотечного фонда нашего университета методические разработки: рекомендации, указания, пособия, электронные учебники. А также использовать учебные издания цифрового образовательного ресурса «IPR SMART», электронные издания электронно-библиотечной системы «Лань».

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, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины.

### **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. – 223 с.

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>.

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. Подопрігора, 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>.

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>.

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>

Галкин В.А. Особенности применения программ оздоровительного фитнеса на занятиях по физической культуре в транспортном вузе : учебно-методическое пособие / Галкин В.А.. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2020. — 72 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115872.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/388199>

Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебно-методическое пособие / . — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 174 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95400.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Костихина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Костихина Н.М., Гаврикова О.Ю.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 296 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65001.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Мезенцева, В. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. — Самара : СамГАУ, 2023. — 240 с. — ISBN 978-5-88575-709-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/348065>

Мельникова Ю.А. Инклюзивное образование в физической культуре и спорте : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / Мельникова Ю.А., Таламова И.Г., Стоцкая Е.С.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2023. — 149 с. — ISBN 978-5-91302-28-5. —

Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138862.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Мельникова Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования : учебно-методическое пособие / Мельникова Ю.А., Мельников К.В.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 160 с. — ISBN 978-5-91930-146-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109707.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Петраков, М. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / М. А. Петраков. — Брянск : Брянский ГАУ, 2023. — 105 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/385634>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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>

Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Иванова. — учебно-методическое пособие. — Кемерово : КемГУ, 2024. — 190 с. — ISBN 978-5-8353-3124-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/441431>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / Д. С. Мамаева, А. Ш. Халимбеков, Ш. М. Абдулкадыров [и др.]. — Махачкала : ДагГАУ имени М.М.Джамбулатова, 2023. — 68 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/387977>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

## **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 спортивному сооружению оснащенного, 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)