

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Трехгорный технологический институт—
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(ТТИ НИЯУ МИФИ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТТИ НИЯУ МИФИ
_____ Т.И. Улитина
«31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Специальность: 11.05.01. Радиоэлектронные системы и комплексы

Специализация: Проектирование и технология радиоэлектронных средств и комплексов

Квалификация (степень) выпускника: инженер

Форма обучения: очная

Трехгорный
2021

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цели дисциплины

Цель дисциплины - формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

1.2. Задачи дисциплины

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

Элективные курсы по физической культуре относятся к блоку общегуманитарных и социально-экономических дисциплин и являются вариативной частью физической культуры.

2.1. Перечень разделов дисциплин, усвоение которых необходимо для изучения курса по физической культуре

Физическая культура: школьный курс;

Элективный курс по физической культуре.

2.2. Дисциплины, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее

Полноценные знания, умения и навыки по физической культуре являются не только целью обучения, но и средством, которое способствует более успешному освоению всех других учебных дисциплин.

3. КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» направлено на формирование у студентов следующих компетенций:

универсальных (УК-7):

– способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

3.2 Перечень результатов образования, формируемых дисциплиной, с указанием уровня их освоения

Знать:

- виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни (З-УК-7).

Уметь:

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни (У-УК-7).

Владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

(В-УК-7).

3.3 Воспитательная работа

Направление/ цели	Создание условий, обеспечивающих	Использование воспитательного потенциала учебных дисциплин
Гуманитарный модуль		
Физическое воспитание	- формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья (В8)	Использование воспитательного потенциала дисциплин " Физическая культура" и "Элективные курсы по физической культуре" для: - формирования у обучающихся ценностей здорового образа жизни, посредством популяризация физической культуры и позитивных жизненных установок, побуждения студентов к активному образу жизни и занятию спортом; - формирования навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом посредством проведения ежедневных физических тренировок, организации систематических занятий обучающихся физической культурой, спортом и туризмом, в том числе в рамках спортивно-ориентированных секций.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов

Трудоёмкость дисциплины в 1 семестре составляет 54 часа.

Таблица № 1

Раздел учебной дисциплины	недели	Виды учебной деятельности и трудоёмкость в часах.	Текущий контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
		Практика			
1 семестр					
Раздел 1. Практика тема: 1;3;5;8.	1	3	КУ-по лёгкой атлетике, неделя - 2.	ИК-упражнение на развитие скоростно-силового качества. Неделя:4.	10
	2	3			
	3	3			
	4	3			
	5	3			
	6	3			
Раздел 2. Практика тема: 1;2;6;8.	7	3	КУ-по б/б, неделя 9.	ИК-упражнение на развитие с/с и о/в. Неделя -8	15
	8	3			
	9	3			
Раздел 3. Практика тема: 4;5;7;10.	10	3	КУ-по фитнесу, неделя - 11.	ИК-упражнение на развит	15
	11	3			
	12	3			
	13	3			
	14	3			

			КУ- по силовой подготовленности. Неделя: 12.	ие силы. Неделя :14.	
Раздел 4. Практика тема: 3;6;7;9.	15 16 17 18	3 3 3 3	КУ-на развитие гибкости. Неделя: 15. КУ- на развитие силовой выносливости, ловкости. Неделя: 16. КУ-по волейболу, неделя - 17.	ИК-упражнение на развитие гибкости, неделя : 17. ИК-упражнение на развитие силовой подготовленности. Неделя – 18 ИК-упражнение на развитие силовой выносливости, ловкости. Неделя : – 18.	10

Итого		54	0-20	0-30	0-50
Зачёт					0-50
Итого за семестр		54	0-100		

Трудоёмкость дисциплины во 2 семестре составляет 54 часа.

Таблица № 2

Раздел учебной дисциплины	недели	Виды учебной деятельности и трудоемкость в часах.	Текущий контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
		Практика			
2 семестр					
Раздел 1. Практика тема: 1;3;5;8.	1	3	КУ-по лёгкой атлетике, неделя - 2.	ИК-упражнение на развитие скоростно-силового качества. Неделя:4.	10
	2	3			
	3	3			
	4	3			
	5	3			
	6	3			
Раздел 2. Практика тема: 1;2;6;8.	7	3	КУ-по б/б, неделя 9.	ИК-упражнение на развитие с/с и о/в. Неделя -8	15
	8	3			
	9	3			
Раздел 3. Практика тема:	10	3	КУ-по фитнесу,	ИК-упражнение	15
	11	3			
	12	3			

4;5;7;10.	13 14	3 3	неделя - 11. КУ- по силовой подгото вленнос ти. Неделя: 12.	на развит ие силы. Неделя :14.	
Раздел 4. Практика тема: 3;6;7;9.	15 16 17 18	3 3 3 3	КУ-на развити е гибкост и. Неделя: 15. КУ- на развити е силовой выносл ивости, ловкост и. Неделя: 16. КУ-по волейбо лу, неделя - 17.	ИК- упраж нение на развит ие гибкос ти, неделя : 17. ИК- упраж нение на развит ие силово й подгот овленн ости. Неделя – 18 ИК- упраж нение на развит ие силово й вынос ливост и, ловкос ти.	10

				Неделя : – 18.	
Итого		54	0-20	0-30	0-50
Зачёт					0-50
Итого за семестр		54			0-100

Трудоёмкость дисциплины в 3 семестре составляет 36 часов.

Раздел учебной дисциплины	недели	Виды учебной деятельности и трудоемкость в часах.		Рубежный контроль успеваемости (форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
			Практика			
3 семестр						
Раздел 1. Практика : тема: №1; 5;7.	1		2	КУ-по лёгкой атлетике, неделя - 2;4.	ИК-упражнение на развитие скоростно-силового качества. Неделя:4.	10
	2		2			
	3		2			
	4		2			
	5		2			
	6		2			
Раздел 2. Практика тема: №1;2;4;5. Теория тема: № 1-2	7		2	КУ-по б/б, неделя - 9.	ИК-упражнение на развитие с/с и о/в. Неделя -8.	15
	8		2			
	9		2			
Раздел 3 Практика тема№ 5;6;8.	10		2	КУ-по фитнесу, неделя -	Теория : КВ-1-2 Неделя	15
	11		2			
	12		2			
	13		2			

	14	2	11. КУ- силовой подгото вленнос ти. Неделя: 12.	:13. КВ-3-4 Неделя :14.	
Раздел 4	15	2	КУ-на	ИК-	10
Практика	16	2	развити	упраж	
тема:3;6;	17	2	е	нение	
7;8;9.	18	2	гибкост и. Неделя: 15. КУ- на развити е силовой выносл ивости, ловкост и.Недел я:16. КУ-по волейбо лу, неделя - 17.	на развит ие гибкос ти, неделя : 17. ИК- упраж нение на развит ие силово й подгот овленн ости. Неделя – 18 ИК- упраж нение на развит ие силово й вынос ливост и, ловкос ти. Неделя	

				: – 18.	
Итого		36	0-20	0-30	0-50
Зачёт					0-50
Итого за семестр		36			0-100

Трудоёмкость дисциплины в 4 семестре составляет 54 часа.

Таблица № 4

Раздел учебной дисциплины	недели	Виды учебной деятельности и трудоемкость в часах.	Текущий контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
		Практика			
4 семестр					
Раздел 1. Практика тема: 1;3;5;8.	1	3	КУ-по лёгкой атлетике, неделя - 2.	ИК-упражнение на развитие скоростно-силового качества. Неделя:4.	10
	2	3			
	3	3			
	4	3			
	5	3			
	6	3			
Раздел 2. Практика тема: 1;2;6;8.	7	3	КУ-по б/б, неделя 9.	ИК-упражнение на развитие с/с и о/в. Неделя -8	15
	8	3			
	9	3			
Раздел 3. Практика тема:	10	3	КУ-по фитнесу,	ИК-упражнение	15
	11	3			
	12	3			

4;5;7;10.	13 14	3 3	неделя - 11. КУ- по силовой подгото вленнос ти. Неделя: 12.	на развит ие силы. Неделя :14.	
Раздел 4. Практика тема: 3;6;7;9.	15 16 17 18	3 3 3 3	КУ-на развити е гибкост и. Неделя: 15. КУ- на развити е силовой выносл ивости, ловкост и. Неделя: 16. КУ-по волейбо лу, неделя - 17.	ИК- упраж нение на развит ие гибкос ти, неделя : 17. ИК- упраж нение на развит ие силово й подгот овленн ости. Неделя – 18 ИК- упраж нение на развит ие силово й вынос ливост и, ловкос ти.	10

				Неделя : – 18.	
Итого		54	0-20	0-30	0-50
Зачёт					0-50
Итого за семестр		54			0-100

Трудоёмкость дисциплины в 5 семестре составляет 22 часа.

Таблица № 5

Раздел учебной дисциплины	недели	Виды учебной деятельности и трудоёмкость в часах.	Текущий контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
		Практика			
5 семестр					
Раздел 1. Тема: № 1;3;7.	1 2 3 4 5 6	1 1 1 1 1 1	КУ-по лёгкой атлетике, неделя - 2.	ИК-упражнение на развитие скоростно-силового качества. Неделя:4.	10
Раздел 2. Тема: № 1;2;4;8.	7 8 9	1 1 1	КУ-по б/б, неделя - 9.	ИК-упражнение на развитие с/с и о/в. Неделя -8	15
Раздел 3. Тема: №5;6;9.	10 11 12	1 1 1	КУ-по фитнесу,	ИК-упражнение	15

	13 14	1 2	неделя - 11. КУ- по силовой подгото вленнос ти. Неделя: 12.	на развит ие силы. Неделя :14.	
Раздел 4. Тема: 3;7;8;9.	15 16 17 18	2 1 2 2	КУ-на развити е гибкост и. Неделя: 15. КУ- на развити е силовой выносл ивости, ловкост и. Неделя: 16. КУ-по волейбо лу, неделя - 17.	ИК- упраж нение на развит ие гибкос ти, неделя 17 ИК- упраж нение на развит ие силово й подгот овленн ости. Неделя - 18 ИК- упраж нение на развит ие силы, неделя 18.	10
Итого		22	0-20	0-30	0-50
Зачёт					0-50
Итого за семестр		22			0-100

Трудоёмкость дисциплины в 6 семестре составляет 54 часа.

Таблица № 6

Раздел учебной дисциплины	недели	Виды учебной деятельности и трудоемкость в часах.	Текущий контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
		Практика			
6 семестр					
Раздел 1. Практика тема: 1;3;5;8.	1	3	КУ-по лёгкой атлетике, неделя - 2.	ИК-упражнение на развитие скоростно-силового качества. Неделя:4.	10
	2	3			
	3	3			
	4	3			
	5	3			
	6	3			
Раздел 2. Практика тема: 1;2;6;8.	7	3	КУ-по б/б, неделя 9.	ИК-упражнение на развитие с/с и о/в. Неделя -8	15
	8	3			
	9	3			
Раздел 3. Практика тема: 4;5;7;10.	10	3	КУ-по фитнесу, неделя - 11. КУ- по силовой подготовке	ИК-упражнение на развитие силы. Неделя	15
	11	3			
	12	3			
	13	3			
	14	3			

			вленнос ти. Неделя: 12.	:14.	
Раздел 4. Практика тема: 3;6;7;9.	15 16 17 18	3 3 3 3	КУ-на развити е гибкост и. Неделя: 15. КУ- на развити е силовой выносл ивости, ловкост и. Неделя: 16. КУ-по волейбо лу, неделя - 17.	ИК- упраж нение на развит ие гибкос ти, неделя : 17. ИК- упраж нение на развит ие силово й подгот овленн ости. Неделя – 18 ИК- упраж нение на развит ие силово й вынос ливост и, ловкос ти. Неделя : – 18.	10
Итого		54	0-20	0-30	0-50
Зачёт					0-50
Итого за семестр		54			0-100

Трудоёмкость дисциплины в 7 семестре составляет 54 часа.

Таблица № 7

Раздел учебной дисциплины	недели	Виды учебной деятельности и трудоёмкость в часах.	Текущий контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
		Практика			
7 семестр					
Раздел 1. Практика тема: 1;3;5;8.	1	3	КУ-по лёгкой атлетике, неделя - 2.	ИК-упражнение на развитие скоростно-силового качества. Неделя:4.	10
	2	3			
	3	3			
	4	3			
	5	3			
	6	3			
Раздел 2. Практика тема: 1;2;6;8.	7	3	КУ-по б/б, неделя 9.	ИК-упражнение на развитие с/с и о/в. Неделя -8	15
	8	3			
	9	3			
Раздел 3. Практика тема: 4;5;7;10.	10	3	КУ-по фитнесу, неделя - 11. КУ- по силовой подготовленнос	ИК-упражнение на развитие силы. Неделя :14.	15
	11	3			
	12	3			
	13	3			
	14	3			

			ти. Неделя: 12.		
Раздел 4. Практика тема: 3;6;7;9.	15 16 17 18	3 3 3 3	КУ-на развити е гибкост и. Неделя: 15. КУ- на развити е силовой выносл ивости, ловкост и. Неделя: 16. КУ-по волейбо лу, неделя - 17.	ИК- упраж нение на развит ие гибкос ти, неделя : 17. ИК- упраж нение на развит ие силово й подгот овленн ости. Неделя – 18 ИК- упраж нение на развит ие силово й вынос ливост и, ловкос ти. Неделя : – 18.	10
Итого		54	0-20	0-30	0-50
Зачёт					0-50
Итого за семестр		54			0-100

Сокращения в таблице:

- * КУ – контрольные упражнения;
- * КВ – контрольные вопросы;
- * ИК- итоговый контроль;
- *с/ с- скоростно-силовое упражнение;
- *о/в-общая выносливость.

Содержание практических занятий

1,3,5,7 семестр

Тема 1. Легкая атлетика.

1.1. Техника ходьбы: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед, на носках и на пятках; в парах и тройках, используя различные исходные положения (в приседе, полу приседе, «гусиным» шагом и т.д.).

1.2. Техника спортивной ходьбы. Техника оздоровительного бега.

1.3. Техника равномерного бега, равномерный непродолжительный бег, бег с равномерной скоростью, бег в чередовании с ходьбой(1км-юноши,800м-девушки), специальные упражнения бегуна. Бег 2-3;5 км., 100 м.

1.4. Техника передачи эстафетной палочки.

1.5. Техника низкого старта. Техника высокого старта.

Тема 2. Баскетбол.

Обучение:

2.1. Техника ведения мяча: Ловля мяча, летящего двумя руками, летящего на средней высоте, высоко и низко летящего, после отскока, катящегося по полу одной рукой.

2.2. Передача мяча двумя руками от груди и сверху. Передача мяча одной рукой от плеча, сверху и снизу различными способами.

2.3. Броски мяча двумя руками от груди, снизу, сверху, от плеча, в движении, с места, штрафные броски. Ведение мяча – высокое, со снижением высоты отскока и изменением темпа, с поворотами.

2.4. Техника перемещений: стойки, остановки, бег, вышагивания, повороты.

2.5. Техника овладения мячом: перехватывание мяча, вырывание мяча, выбивание, отбивание, накрывание мяча.

2.6. Техничко-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

Тема 3. Волейбол.

Обучение:

3.1. Техника игры в нападении: стойки и перемещения.

3.2. Техника владения мячом: подачи – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, передачи мяча – нижняя и верхняя.

3.3. Техника игры в защите: стойки, выпады.

3.4. Техника овладения мячом: прием мяча – снизу двумя руками и одной рукой, сверху двумя руками, передача.

3.5. Техничко-тактические действия с мячом, игра по упрощенным правилам.

Тема 4. Бадминтон.

Обучение:

4.1. Техника хватки ракетки, техника стойки и перемещений. Техника подач – коротких, плоских и высоких.

4.2. Техника ударов: ударов справа – сверху, коротких ударов, плоских ударов справа, ударов справа-снизу, удары слева-сверху, плоские удары слева, удары слева-снизу.

4.3. Техника подачи. Индивидуальная тактика игры.

Тема 5. Подвижные игры.

Обучение:

5.1. В подготовительной части занятия подвижные игры используются для концентрации внимания, овладения строевыми и общеразвивающими упражнениями, развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Характерная особенность таких игр состоит в том, что они, как правило, непродолжительны, просты по содержанию и не требуют больших напряжений. Подвижные игры в этой части занятия носят разминочный характер, и, тем не менее, подвижным играм в этой части занятия должны предшествовать подготовительные упражнения.

5.2. В основную часть занятия включаются игры, способствующие углубленному развитию и совершенствованию двигательных качеств, умений и навыков.

5.3. В заключительной части занятия подвижные игры способствуют плавному снижению нагрузки и восстановлению организма занимающихся.

Тема 6. Общая физическая подготовка (ОФП).

6.1. Средства практического материала используются в соответствии с показаниями и противопоказаниями к имеющимся заболеваниям.

6.2. Развитие силы. Основные средства – комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений.

6.3. Развитие быстроты: бег на месте в среднем темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора);

- челночный бег;
- бег по разметкам в равномерном темпе;
- повторный бег с низкой скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте.

6.4. Развитие выносливости: равномерный бег средней интенсивности (самостоятельное выполнение);

- продолжительный бег;

6.5. Развитие координации движений: общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера на основные группы мышц.

Тема 7. Упражнения специальной физической подготовки (СФП).

7.1. Все упражнения СФП выполняются в соответствии с состоянием здоровья и показаниями и противопоказаниями к их выполнению.

7.2. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Развитие силы. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы.

7.3. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Развитие быстроты. Бег со средней скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в допустимом темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

7.4. Развитие координации движений. Баскетбол. Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с внезапными остановками и выполнением различных заданий.

7.5. Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным допустимым отягощением на основные мышечные группы. Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

8.1. Обычная и спортивная ходьба. Медленный бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, походы выходного дня, спортивные игры, легкая атлетика. ОРУ, физические упражнения на открытом воздухе в любую погоду. Водные процедуры, закаливание, обтирание снегом, туризм, утренняя гимнастика, специальные дыхательные упражнения, физкультурные паузы.

8.2. Упражнения профессионально-прикладной гимнастики: упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, шестах, бревне и др. Специальные упражнения на тренажерах и тренажерных устройствах, специализированные полосы препятствий, марш-бросок, лыжный поход.

Тема 9. Фитнес - аэробика.

9.1. Техника базовых шагов: скип, джек, бег, шаг, махи ногами, ланч, подъем колена. Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности.

9.2. Самостоятельное индивидуальное освоение программ. Освоение базовых программ по степ-аэробике, силовой аэробике, танцевальной аэробике, аэробике с предметами.(мячи, палки, гантели, обручи, скакалки, резина, бодибары). Развитие гибкости: упражнения для развития подвижности в суставах.

2,4,6 семестр.

Тема 1. Легкая атлетика.

Техника ходьбы: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед, на носках и на пятках; в парах и тройках, используя различные исходные положения (в приседе, полу приседе, «гусиным» шагом и т.д.). Бег 2-5км.

Техника спортивной ходьбы. Техника оздоровительного бега.

Тема 2. Баскетбол.

Обучение:

Техника ведения мяча: Ловля мяча, летящего двумя руками, летящего на средней высоте, высоко и низко летящего, после отскока, катящегося по полу одной рукой. Передача мяча двумя руками от груди и сверху. Передача мяча одной рукой от плеча, сверху и снизу различными способами.

Броски мяча двумя руками от груди, снизу, сверху, от плеча, в движении, с места, штрафные броски. Ведение мяча – высокое, со снижением высоты отскока и изменением темпа, с поворотами.

Тема 3 Волейбол.

Обучение:

Техника игры в нападении: стойки и перемещения.

Техника владения мячом: подачи – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, передачи мяча – нижняя и верхняя,

Техника игры в защите: стойки, выпады.

Техника овладения мячом: прием мяча – снизу двумя руками и одной рукой, сверху двумя руками, передача;

Технико-тактические действия с мячом, игра по упрощенным правилам.

Тема 4. Бадминтон.

Обучение:

Техника хватки ракетки, техника стойки и перемещений. Техника подач – коротких, плоских и высоких. Техника ударов: ударов справа – сверху, коротких ударов, плоских ударов справа, ударов справа-снизу, удары слева-сверху, плоские удары слева, удары слева-снизу. Техника подачи. Индивидуальная тактика игры.

Тема 5. Лыжная подготовка.

Обучение:

Техника скольжения одношажным, двушажным, бесшажным ходом.

Подъём на лыжах в горку: «Ёлочкой», «Ступенькой».

Спуск с горки, разного уровня.

Техника скольжения «коньком».

Дистанция 2-5км.

Тема 6. Подвижные игры.

Обучение:

В подготовительной части занятия подвижные игры используются для концентрации внимания, овладения строевыми и общеразвивающими упражнениями, развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Характерная особенность таких игр состоит в том, что они, как правило, непродолжительны, просты по содержанию и не требуют больших напряжений. Подвижные игры в этой части занятия носят разминочный характер, и, тем не менее, подвижным играм в этой части занятия должны предшествовать подготовительные упражнения.

В основную часть занятия включаются игры, способствующие углубленному развитию и совершенствованию двигательных качеств, умений и навыков.

Тема 7. Фитнес - аэробика.

Техника базовых шагов: скип, джек, бег, шаг, махи ногами, ланч, подъем колена.

Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности.

Самостоятельное индивидуальное освоение программ. Освоение базовых программ по степ-аэробике, силовой аэробике, танцевальной аэробике, аэробике с предметами.(мячи, палки, гантели, обручи, скакалки, резина, бодибары).

Тема 8. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Дыхательные упражнения, коррегирующие упражнения. Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, головы, шеи, туловища. Упражнения на гибкость, координацию и расслабление, упражнения на выносливость, силу, скоростно-силовые упражнения, акробатические упражнения, циклические, ациклические и смешанные упражнения; упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности; соревновательные, специальные подготовительные и общеподготовительные упражнения.

ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу, в парах, в разомкнутом строю. ОРУ с предметами: мячами, палками, гантелями, обручами, скакалками, резиной и др.

Тема 9. Оздоровительная и корригирующая гимнастика (ОКГ).

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища; комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания (в положении лежа, стоя на месте, в движении); комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения; комплексы упражнений на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища; комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия; комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).

Тема 10. Лечебная физическая культура (ЛФК).

Комплексы упражнений ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, дыхательной системы, комплексы упражнений при заболеваниях органов зрения, заболеваниях опорно-двигательного аппарата и других систем. Гимнастические упражнения в определенных исходных положениях, с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью: упражнения для мышц шеи, рук, ног, туловища, брюшной стенки, тазового дна и др.

Статические упражнения для профилактики атрофии мышц, укрепления мышц и развития силы и выносливости. Упражнения на растягивание и расслабление для снятия утомления, понижения мышечного тонуса.

Идеомоторные упражнения в сочетании с пассивными движениями.

Пассивные движения для стимуляции восстановления движений и профилактики контрактур. Дыхательные упражнения с акцентом на выдох, с произношением различных звуков, надуванием шаров (при бронхиальной астме, эмфиземе легких и др.). Специальные дыхательные, кашлевые упражнения, диафрагмальное дыхание.

Тема 11. Общая физическая подготовка (ОФП).

Средства практического материала используются в соответствии с показаниями и противопоказаниями к имеющимся заболеваниям.

Развитие силы: упражнения, отягощенные весом собственного тела;

- упражнения с весом внешних предметов гантели, набивные мячи, вес партнера и т.д.;

- статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения) с использованием внешних предметов, в самосопротивлении.

Развитие быстроты. Основные и дополнительные средства:

- бег на месте в среднем темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора); челночный бег; бег по разметкам в равномерном темпе;
- повторный бег с низкой скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте.

Развитие выносливости: равномерный бег средней интенсивности (самостоятельное выполнение); продолжительный бег.

Развитие гибкости: упражнения для развития подвижности в суставах;

- маховые движения с большой амплитудой;
- пружинящие упражнения, покачивания.

Развитие координации движений: общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера на основные группы мышц;

- упражнения без предметов и с предметами, выполняемые при различных положениях тела и его частей, в разные стороны.

Тема 12. Упражнения специальной физической подготовки (СФП).

Все упражнения СФП выполняются в соответствии с состоянием здоровья показаниями и противопоказаниями к их выполнению.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с равномерной скоростью в зоне умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег в чередовании с ходьбой.

Развитие силы. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег со средней скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в допустимом темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Аэробика» и «Спортивные игры»).

Баскетбол. Развитие быстроты. Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным допустимым отягощением на основные мышечные группы.

Развитие выносливости. Равномерный бег средней интенсивности. Игра в баскетбол с ограниченным временем игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.

Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Обучение профессиональным навыкам. Обычная и спортивная ходьба. Медленный бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, походы выходного дня, спортивные игры, легкая атлетика. ОРУ, физические упражнения на открытом воздухе в любую погоду. Водные процедуры, закаливание, обтирание снегом, туризм, утренняя гимнастика, специальные дыхательные упражнения, физкультурные паузы.

Упражнения профессионально-прикладной гимнастики: упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, шестах, бревне и др. Специальные упражнения на тренажерах и тренажерных устройствах, специализированные полосы препятствий, марш-бросок, лыжный поход.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с компетентностным подходом выпускник вуза должен не просто обладать определённой суммой знаний, непосредственно представленных в тематике лекционных и практических занятий, но и осознавать, осмыслять и преодолевать проблемы, возникающие как при самостоятельном изучении истории, так и в условиях реального межкультурного взаимодействия, как делового, так и межличностного.

Лекционные занятия проводятся с применением мультимедийного проектора, позволяющего иллюстрировать опорные положения данного учебного курса, предъявлять аудитории в формате презентаций фактические материалы, требующие аналитического сопровождения и образного (синтетического) осмысления.

Текущий контроль знаний студентов по отдельным разделам и в целом по дисциплине проводится в форме тестирования, собеседования, проверочной работы.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И АТТЕСТАЦИИ РАЗДЕЛА

Перечень оценочных средств, используемых для аттестации раздела 1-4 семестры.

Код	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
T1	Тест №1 Основная группа	Скоростно-силовая подготовленность: -бег 100м; - прыжок в длину с места	Фонд контрольных тестов
КТ1	Контрольный тест №1 (СМГ)		
T2	Тест №2 Основная группа	Силовая подготовленность: -подтягивание на перекладине; -поднимание и опускание туловища из исходного положения лёжа, ноги закреплены руки за головой. Поднимание прямых ног из исходного положения лёжа на спине, руки под ягодицами.	Фонд контрольных тестов
КТ2	Контрольный тест №2 (СМГ)		
T3	Тест №3 Основная группа	Выносливость: -бег 2 км - девушки; 3 км – юноши. Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) Гибкость: наклон вперёд из положения сидя ноги вместе; -наклон туловища вперёд из исходного положения сидя ноги врозь. Упражнения на силу и ловкость: -Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. - Отжимание рук в упоре стоя на коленях. - Приседание в произвольном	Фонд контрольных тестов
КТ3	Контрольный тест №3 (СМГ)		
T4	Тест №4 Основная группа		
КТ4	Контрольный тест №4 (СМГ)		
T5	Тест №5 Основная группа		
КТ5	Контрольный тест №5 (СМГ)		

		темпе до момента отказа от выполнения теста. - Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 секунд - Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной)	
--	--	--	--

*Студенты основной, подготовительной и специальной медицинской группы (СМГ) при сдаче контрольных нормативов по силовой подготовленности и силовой выносливости, ловкости имеют выбор, выбирают упражнение, которое они могут выполнить, учитывая физическую подготовленность или состояние здоровья.

Расшифровка компетенций через планируемые результаты обучения.

Связь между формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения представлена в следующей таблице:

Код	Проектируемые результаты освоения дисциплины и индикаторы формирования компетенций			Средства и технологии оценки
	Знать (З)	Уметь (У)	Владеть (В)	
УК-7	З-УК-7	У-УК-7	В-УК-7	Т1,КТ1, Т2, КТ2,Т3,КТ3, Т4, КТ4,Т5.КТ5. 3.

Этапы формирования компетенций. 1-4 семестр.

Раздел	Темы занятий	Коды компетенций	Знания, умения и навыки	Виды аттестации		
				Текущий контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Промежуточная аттестация
Раздел 1	Тема 1. Лёгкая атлетика.	УК-7	З-УК-7	Т1-2 КТ1-2(СМГ)*	КИ-4;8	

	Скоростно-силовая подготовка.		У-УК-7	Т1-2 КТ1-2(СМГ)*		Зачёт
			В-УК-7	Т1-2 КТ1-2(СМГ)*		
	Тема 2. Лёгкая атлетика. Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости.	УК-7	3-УК-7	Т3-2, КТ3-2(СМГ)*		Зачёт
			У-УК-7	Т3-2 КТ3-2(СМГ)*		
			В-УК-7	Т3-2 КТ3-2(СМГ)*		
Раздел 2	Тема 3. ОФП. Силовая подготовка.	УК-7	3-УК-7	Т2-12, КТ-2-12. (СМГ)*	КИ-14;18	
			У-УК-7	Т2-12 КТ-2.-12 (СМГ)*		
			В-УК-7	Т2-12, КТ-2.-12 (СМГ)*		
Раздел 3	Тема 4. Фитнес. Развитие гибкости.	УК-7	3-УК-7	Т4-15,КТ-4-15 (СМГ)*	КИ-17	Зачёт
			У-УК-7	Т4-15, КТ-4-15 (СМГ)*		
			В-УК-7	Т4-15, КТ-4-15 (СМГ)*		
Раздел 4	Тема 5. ППФП, СПФ. Силовая	УК-7	3-УК-7	Т5-16, КТ5-16 (СМГ)*	КИ-18	Зачёт

	ВЫНОСЛИВОСТЬ, ЛОВКОСТЬ		У-УК- 7	Т5-16, КТ5-16 (СМГ)*		
			В-УК- 7	Т5-16, КТ5-16 (СМГ)*		

* ОФП-общая физическая подготовка.

* ППФП-профессионально-прикладная физическая подготовка.

* СФП-специальная физическая подготовка.

* Контрольные тесты для студентов занимающихся по состоянию здоровья в специальной медицинской группе. (СМГ)

Перечень оценочных средств, используемых для текущей аттестации 5-7 семестр.

Код	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Т1	Тест №1 Основная группа	Скоростно-силовая подготовленность: - прыжок в длину с места	Фонд контрольных заданий
КТ1	Контрольный тест №1 (СМГ)		
Т2	Тест №2 Основная группа	Силовая подготовленность: -подтягивание в висе; - присед на одной ноге опора о стену; -в висе поднимание ног до касания перекладины; -силой переворот в упор на перекладине; Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине, ладони под ягодицы.	Фонд контрольных заданий
КТ2	Контрольный тест №2 (СМГ)		
Т3	Тест №3 Основная группа	Общая выносливость: -бег 3-5км.	

КТЗ			
Контрольный тест №3 (СМГ)			
Т4	Тест №4	Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу).	
КТ4		Гибкость: Наклон вперед из положения сидя ноги вместе.	
	Контрольный тест №4 (СМГ)	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь.	
Т5		Силовая выносливость и ловкость:	Фонд контрольных заданий
Тест №5 Основная группа		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	Фонд контрольных заданий
КТ5	Контрольный тест №5 (СМГ)	Отжимание рук в упоре стоя на коленях. Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек.	Фонд контрольных заданий

*Студенты основной, подготовительной и специальной медицинской группы (СМГ) при сдаче контрольных нормативов по силовой подготовленности и силовой выносливости, ловкости имеют выбор, выбирают упражнение, которое

они могут выполнить, учитывая физическую подготовленность или состояние здоровья.

Расшифровка компетенций через планируемые результаты обучения.

Связь между формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения представлена в следующей таблице:

Код	Проектируемые результаты освоения дисциплины и индикаторы формирования компетенций			Средства и технологии оценки
	Знать (З)	Уметь (У)	Владеть (В)	
УК-7	З-УК-7	У-УК-7	В -УК-7	Т1,КТ1, Т2, КТ2,Т3,КТ3, Т4, КТ4,Т5.КТ5. З.

1.11. Этапы формирования компетенций 5-7 семестр.

Раздел	Темы занятий	Коды компетенций	Знания, умения и навыки	Виды аттестации		
				Текущий контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Промежуточная аттестация
Раздел 1	Тема 1. Лёгкая атлетика. Скоростно-силовая подготовка.	УК-7	З-УК-7	Т1-2 КТ1-2(СМГ)*	КИ-4;8	Зачёт
			У-УК-7	Т1-2 КТ1-2(СМГ)*		
			В-УК-7	Т1-2 КТ1-2(СМГ)*		
Раздел 2	Тема 2. ОФП Силовая подготовка	УК-7	З-УК-7	Т2-12, КТ2-12(СМГ)*	КИ-14;18	
			У-УК-7	Т2-12 КТ2-12(СМГ)*		

			В-УК-7	Т2-12 КТ2-12 (СМГ)*		
Раздел 3	Тема 3.Лёгкая атлетика. Развитие общей выносливости	УК-7	3-УК-7	Т3-15, КТ3-15 (СМГ)*	КИ-17	
			У-УК-7	Т3-15 КТ3-15 (СМГ)*		
			В-УК-7	Т3-15 КТ3-15 (СМГ)*		
Раздел 4	Тема 4. ППФП. СФП.Фитнес. Развитие гибкости, силовой выносливости и ловкости.	УК-7	3-УК-7	Т4-Т5-16, КТ4-КТ5-16 (СМГ)*	КИ-18	Зачёт
			У-УК-7	Т-4-Т5-16, КТ4-КТ5-16 (СМГ)*		
			В-УК-7	Т4-Т5-16, КТ4-КТ5-16 (СМГ)*		

* Контрольные тесты для студентов занимающихся по состоянию здоровья в

специальной медицинской группе. (СМГ)

Шкала оценки образовательных достижений. Семестр 1-4.

Код	Вид оценочного средства	Критерии	Балл	Макс. балл–мин. балл
Л/ат л с/с О/в	Тест №1,КТ1 *(СМГ) Тест №3,КТ3 *(СМГ)	выставляется студенту, если 90-100% теста выполнено технично правильно.	10-9	10-6
		выставляется студенту, если 80-89% теста выполнено технично правильно.	8-7	
		выставляется студенту, если 60-79% теста выполнено технично правильно.	6	
		при выполнении студентом менее, чем на 60% тестового задания.	<6	
С/п	Тест №2,КТ2 *(СМГ)	выставляется студенту, если 90-100% теста выполнено технично правильно.	15-14	15-9
		выставляется студенту, если 80-89% теста выполнено технично правильно.	13-11	
		выставляется студенту, если 60-79% теста выполнено технично правильно.	10-9	
		при выполнении студентом менее, чем на 60% тестового задания.	<9	
Г	Тест4; КТ-4 *(СМГ)	выставляется студенту, если 90-100% теста выполнено технично правильно.	15-14	15-9
		выставляется студенту, если 80-89% теста выполнено технично правильно.	13-11	
		выставляется студенту, если 60-79% теста выполнено технично правильно.	10-9	
		при выполнении студентом менее, чем на 60% тестового задания	<9	
С/в, л	Тест5; КТ-5 *(СМГ)	выставляется студенту, если 90-100% теста выполнено технично правильно.	10-9	10-6
		выставляется студенту, если 80-89% теста выполнено технично правильно.	8-7	
		выставляется студенту, если 60-79% теста выполнено технично правильно.	6	
		при выполнении студентом менее, чем на 60% тестового задания.	<6	

3	Зачёт	Выставляется студенту, при выполнении чистой техники упражнения на высокий результат	50	50-30
		Выставляется студенту, при выполнении техники упражнения, с незначительными ошибками на хороший результат.	40	
		Выставляется студенту, при выполнении техники упражнения, с значительными ошибками на средний результат.	30	
		Выставляется студенту, при выполнении упражнения с грубой ошибкой в технике на низкий результат	<30	

Шкала оценки образовательных достижений. Семестр 5-7.

Код	Вид оценочного средства	Критерии	Балл	Макс. балл–мин. балл
Л/ат л,с/с О/в	Тест №1,КТ1 *(СМГ) Тест №3,КТ3 *(СМГ)	выставляется студенту, если 90-100% теста выполнено технично правильно на высокий результат.	10-9	10-6
		выставляется студенту, если 80-89% теста выполнено технично правильно с незначительными нарушениями в технике на хороший результат.	8-7	
		выставляется студенту, если 60-79% теста выполнено с значительными ошибками в технике на средний результат.	6	
		при выполнении студентом менее, чем на 60% не зачитывается и у студента образуется долг, который должен быть закрыт в течение семестра или на зачетной неделе.	<6	
С/п	Тест 2; КТ2 *(СМГ)	выставляется студенту, если 90-100% теста выполнено технично правильно на высокий результат.	15-14	15-9
		выставляется студенту, если 80-89% теста выполнено технично правильно с незначительными нарушениями в технике на хороший результат.	13-11	
		выставляется студенту, если 60-79% теста выполнено с значительными ошибками в технике на средний результат.	10-9	

		при выполнении студентом менее, чем на 60% тестового задания не зачитывается и у студента образуется долг, который должен быть закрыт в течение семестра или на зачетной неделе	<9	
Г	Тест 4; КТ4 *(СМГ)	выставляется студенту, если 90-100% теста выполнено технично правильно на высокий результат.	15-14	15-9
		выставляется студенту, если 80-89% теста выполнено технично правильно с незначительными нарушениями в технике на хороший результат.	13-11	
		выставляется студенту, если 60-79% теста выполнено с значительными ошибками в технике на средний результат.	10-9	
		при выполнении студентом менее, чем на 60% тестового задания не зачитывается и у студента образуется долг, который должен быть закрыт в течение семестра или на зачетной неделе.	<9	
С/в, л	Тест5; КТ-5 *(СМГ)	выставляется студенту, если 90-100% теста выполнено технично правильно на высокий результат.	10-9 8-7 6 <6	10-6
		выставляется студенту, если 80-89% теста выполнено технично правильно с незначительными нарушениями в технике на хороший результат.		
		выставляется студенту, если 60-79% теста выполнено с значительными ошибками в технике на средний результат.		
		при выполнении студентом менее, чем на 60% тестового задания не зачитывается и у студента образуется долг, который должен быть закрыт в течение семестра или на зачетной неделе.		
3	Зачёт	Выставляется студенту, при выполнении чистой техники упражнения на высокий результат	50	50-30
		Выставляется студенту, при выполнении техники упражнения, с незначительными ошибками на хороший результат.	40	
		Выставляется студенту, при выполнении техники упражнения, с значительными ошибками на средний результат.	30	

	Выставляется студенту, при выполнении упражнения с грубой ошибкой в технике на низкий результат	<30	
--	---	-----	--

Наименование кода шкалы оценки образовательных достижений:

-Л/атл- лёгкая атлетика;

-с/с-скоростно-силовая подготовка

-О/в-общая выносливость;

-С/п-силовая подготовка;

С/в,л-силовая выносливость, ловкость;

Г-гибкость.

Итоговая оценка представляет собой сумму баллов, заработанных студентом при выполнении заданий в рамках текущего и промежуточного контроля и выставляется в соответствии с Положением о кредитно-модульной системе в соответствии со следующей шкалой:

Оценка по 5-балльной шкале	Сумма баллов за разделы	Оценка ECTS
5 – «отлично»	90-100	A
4 – «хорошо»	85-89	B
	75-84	C
	70-74	D
3 – «удовлетворительно»	65-69	
	60-64	E
2 – «неудовлетворительно»	Ниже 60	F

Расшифровка уровня знаний, соответствующего полученным баллам, дается в таблице указанной ниже

Оценка по 5-балльной шкале – оценка по ECTS	Сумма баллов за разделы	Требования к знаниям на устном зачёте
«отлично» – A	90 ÷ 100	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, использует в ответе материал монографической литературы.
«хорошо» – D, C, B	70 ÷ 89	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.
«удовлетворительно» – E, D	60 ÷ 69	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.
«неудовлетворительно» – F	менее 60	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» включает:

Тесты по разделам:

лёгкая атлетика:

-бег -2-3 км;3-5км;

-бег- 100 м.

-равномерный бег с переходом на ходьбу (СМГ);

- прыжки в длину с места.

Общая физическая подготовка:

- поднимание и опускание туловища из положения лёжа;
- подтягивание на перекладине;
- приседание на одной ноге;
- метание теннисного мяча;
- поднимание прямых ног из И.П. лёжа на спине (СМГ);

упражнения на гибкость:(фитнес)

- наклон вперёд из положения сидя;

упражнение на ловкость (СФП)

- броски и ловля теннисного мяча (СМГ);

упражнение на силовую выносливость(ППФП)

- вис на перекладине (СМГ);
- отжимание из И.П. упор лёжа;
- приседания в произвольном темпе (СМГ);

Баскетбол.

Волейбол.

Аэробика.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С. ; Под ред. Булгаковой Н.Ж..АДАПТИВНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ПЛАВАНИЕ 3-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для вузов. -2020. -401с. - <https://urait.ru/bcode/455431>
2. Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В..ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. Учебное пособие для вузов. -2020. -125с. <https://urait.ru/bcode/453244>

3. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщанина. — М.: КНОРУС, 2016. — 136 с. -ISBN 978-5-406-04146-8. — Режим доступа: <http://www.book.ru/book/917088> - ЭБС «BOOK.ru
4. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н..ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник для вузов. -2021. -450с. <https://urait.ru/bcode/469114>
5. Под общ. ред. Зайцева А.А..ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для вузов. -2021. -227с. <https://urait.ru/bcode/476677>
6. Под общ. ред. Конеевой Е.В..СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ПРАВИЛА, ТАКТИКА, ТЕХНИКА 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для вузов. -2021. -322с. <https://urait.ru/bcode/475335>
7. Теория и методика гимнастики [Текст]: учебник / Под ред. М. Л. Журавина, Е.Г. Сайкиной. - М.: Академия, 2012. - 496 с. - ISBN 978-5-7695-8002-4
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. - 480 с. - ISBN 978-5-4468-0491-7
9. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>. — ЭБС «IPRbooks»

Дополнительная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Бегидова Т. П..ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов. -2021. -191с. <https://urait.ru/bcode/472970>

3. Под ред. Конеевой Е.В..ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для вузов. -2021. -599с. <https://urait.ru/bcode/474341>
4. Рубанович В. Б..ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 3-е изд., испр. и доп. Учебное пособие. -2020. -253с. <https://urait.ru/bcode/4525386>.
5. Физическая культура студента [Текст] : учеб. для студентов вузов / [М. Я. Виленский [и др.]; под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2007. - 447 с.: ил. - (Disciplinae). - ISBN 978-5-8297-00 10-2

Интернет-ресурсы

1. «Электронная библиотека технического ВУЗа». <http://kuperbook.biblioclub.ru/>, ООО «Политехресурс».
2. <http://www.book.ru/book/917088>
3. <http://www.iprbookshop.ru/22227>.
4. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/> , ООО «Издательство Лань».

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по элективным курсам по физической культуре проводятся в спортзале на базе УПК ТТИ НИЯУ МИФИ

Спортивный инвентарь:

мячи футбольные;

- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- наборы бадминтонные;
- наборы для настольного тенниса;
- скакалки;
- лыжный инвентарь;
- тренажёры.